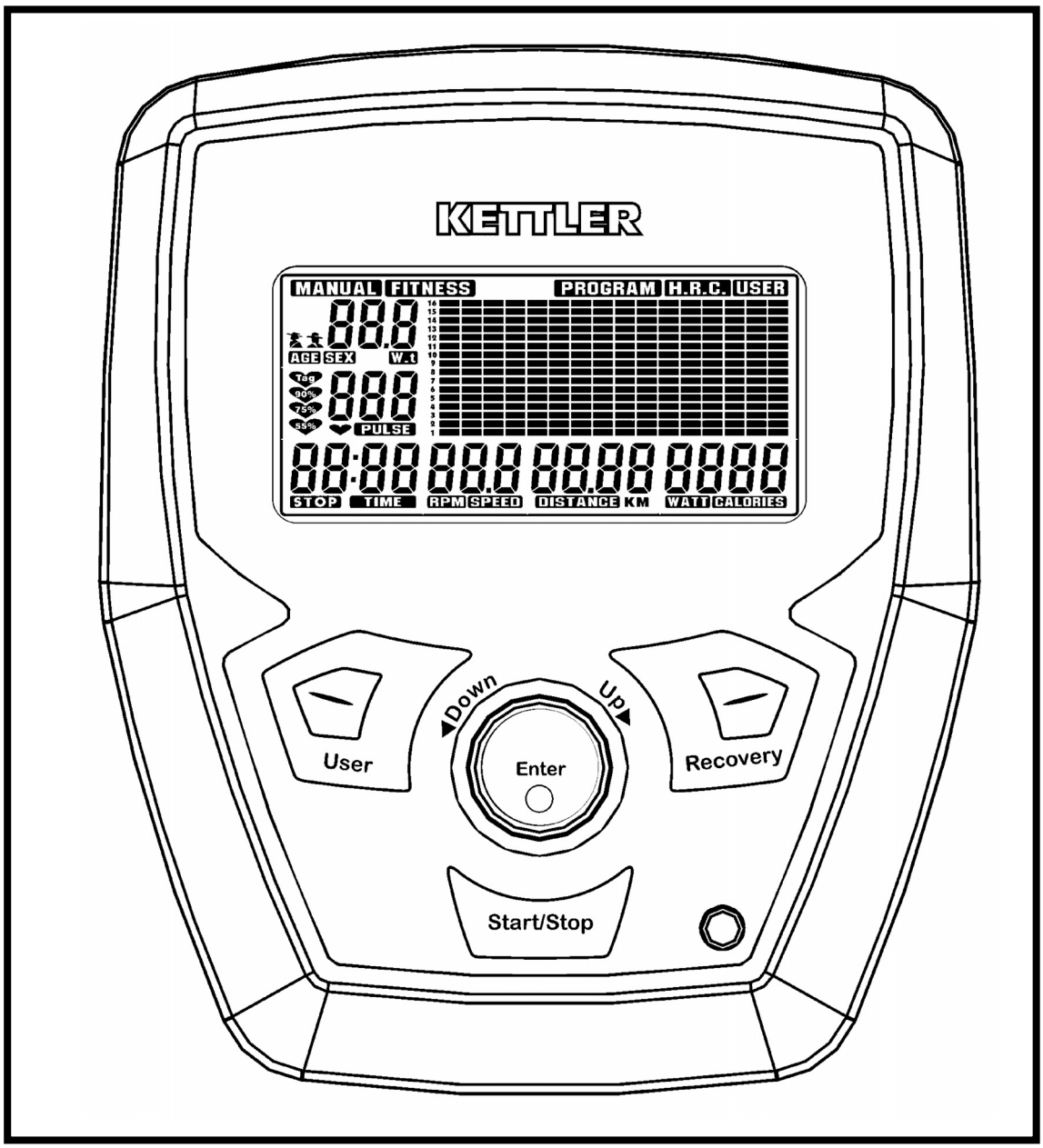
KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung

SM 9145-75



D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

FREIZEIT MARKE KETTLER

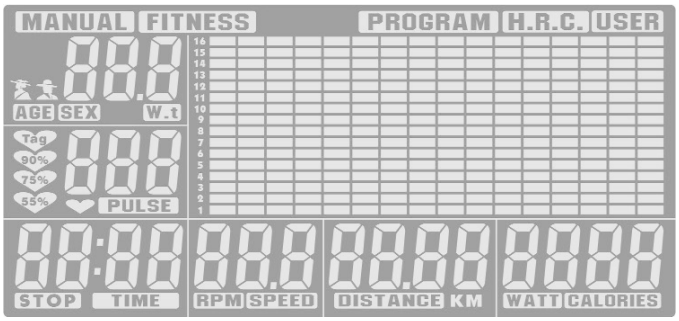
(D) Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige

1. Start ohne Vorkenntnisse

Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden dann die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen ihrer persönlichen Trainingsvorgaben, lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanweisung.

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.



Nach Einschalten des Gerätes erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton.

Einstellung der Uhrzeit

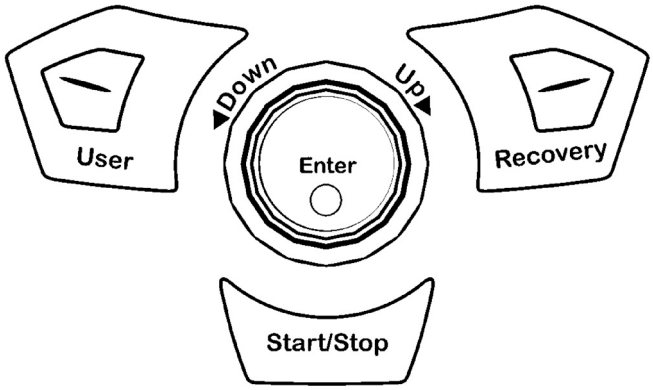
Nach Einschalten des Gerätes (Netzanschluß) oder RESET-Start erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton. Danach wird kurz die Uhrzeit dargestellt. Die Uhrzeit wird mit den Taste UP und DOWN verändert: Zuerst Stunde UP / DOWN dann mit ENTER bestätigen, danach Minuten, und wieder mit ENTER die gewählte Zeit bestätigen.

Nach Einschalten des Gerätes erscheint die Benutzeranzeige (U 0-4) U = USER = Benutzer.

Es werden die Daten von bis zu 4 verschiedenen Benutzern gespeichert, die bei einem Neustart abgerufen werden können. Das individuelle Training kann also von 4 verschiedenen Personen, mit deren gespeicherten Daten, über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden.

Mit der Taste USER kann der gewünschte bzw. voreingestellte Benutzer ausgewählt werden. Wenn sie danach den UP / DOWN Knopf drehen, gelangen sie direkt in die Programmauswahl in der oberen Displayanzeige.

Wenn sie stattdessen den Drehknopf einmal kurz drücken (ENTER) gelangen sie zur Eingabe der persönlichen Daten > Geschlecht, Alter und Gewicht.



Als Gastbenutzer kann U 0 gewählt werden. Für das Training sind keine persönlichen Eingaben nötig. Die Funktionen MANUAL und PROGRAM sind für den Gastbenutzer zugänglich. Die trainierten Werte des Gastbenutzers werden nicht gespeichert.

2. Funktionstasten

START / STOP

Mit dieser Taste starten Sie das Training ohne Voreinstellung oder nach Eingabe von Vorgabewerten Anwahl eines automatischen Trainingsprogramms. Nochmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers. Es können Einstellungen verändert werden, ohne das Training zu unterbrechen. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

ENTER

Die ENTER-Taste ist kombiniert mit dem UP / DOWN Drehknopf. Durch Drücken der Taste ENTER bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte und Funktionen. Wählen Sie durch kurzes Drücken der ENTER-Taste zwischen den Funktionen [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] sowohl zur Anzeige, als auch für ihre persönlichen Einstellungen.

UP / DOWN

Der UP / DOWN Drehknopf ist kombiniert mit der ENTER-Taste. Langsames Drehen verändert die Einstellwerte schrittweise. Schnelles Drehen erlaubt eine schnelle Zählfolge der Einstellwerte. Durch Drücken der Taste ENTER bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte und Funktionen.

- Mit dem UP / DOWN Drehknopf werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in in STOP-Position befinden > Feld STOP unten links blinkt
- Während des Trainings kann mit diesem Drehknopf der Gesamtleistungsbereich abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.
- In der Vorauswahl wird mit UP oder DOWN die gewünschte Benutzereinstellung (USER) angewählt.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) wird auch mit UP oder DOWN vorgenommen.

Durch zweimaliges kurzes Drücken des Enter-Drehknopfes gelangt man in die nächste Bedienebene. Z.B. von der Auswahl unter PROGRAM (P06) in die weiteren Parametereinstellungen für dieses Training: TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE.

Halten sie den Enter-Drehknopf länger als 2 Sekunden gedrückt, so erfolgt ein Neustart des Trainingscomputers. Die Trainings Daten werden nicht gespeichert. Die persönlichen Benutzereinstellungen unter U 1-4 bleiben erhalten und.

UP Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

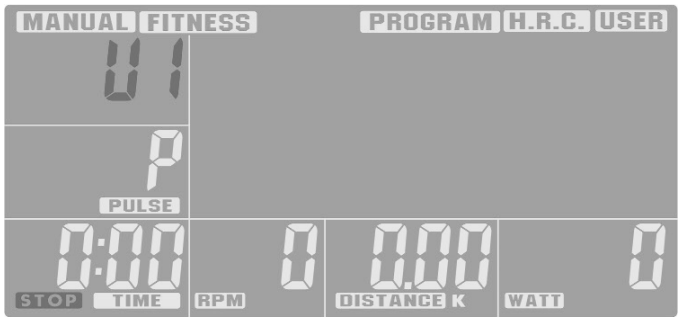
Durch kurzes Drücken der UP Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE].

DOWN Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch langsames Drehen des Drehknopfes nach links unten = DOWN, verringern Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE].

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.



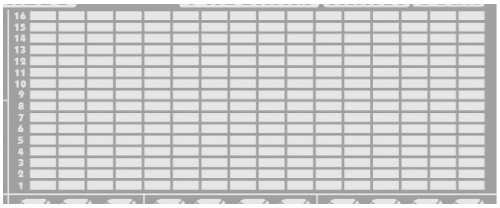
3. Displayanzeigen

Allgemein Das Display teilt sich in vier Anzeigebereiche

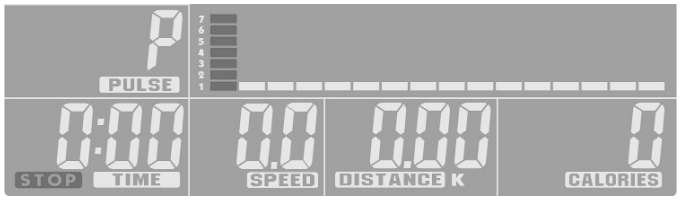
1. In der oberen Zeile wird der Status oder die Auswahl der Trainingsprogramme dargestellt

2. Links oben in dem Feld wird der aktuelle Benutzer angezeigt (U 0-4) und die benutzerspezifischen Daten werden erfasst: Geschlecht, Alter und Gewicht.
   Aus diesen Eingabedaten errechnet der Computer während des Trainings die Puls- und Leistungsdaten.

3. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Leistungsumfangs (Streckenprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Leistung; 16 Balkensegmente übereinander = maximale Leistung.



4. Unterhalb des Benutzerfeldes und in der gesamten unteren Displayzeile sind mehrere Segmentanzeigen nebeneinander, wo die verschiedenen Trainingsfunktionen angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Funktionen blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.



Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.

Trainingsprogramme (obere Displayzeile)

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden über die Tasten UP oder DOWN angewählt, und mit ENTER bestätigt.

Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:

MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine individuelle Trainingssequenz, indem die einzelnen Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE] von Hand eingestellt werden.

(Einstellung siehe > Funktionen). Das Streckenprofil bleibt linear, und läuft über den eingestellten Zeitraum von links nach rechts ab. Der Widerstandwert kann während des Trainings mit UP / DOWN angehoben oder abgesenkt werden.

FITNESS Voreingestelltes Programm zum Fitnesstraining

Diese Programmeinstellung hat eine feste Zeit- und Leistungsvorgabe, und kann nicht verändert werden. Am Ende des Trainingsdurchlaufs gibt das Programm anhand der errechneten Pulsdaten eine Auswertung über den Trainingserfolg. Das wird analog der Recoveryeinstellung angezeigt mit F1 für besten Wert und F6 für schlechtesten Wert.

PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 12 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Streckenprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

H.R.C. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Leistung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird.

Siehe > Möglichkeiten der Pulserfassung.

Das Programm bietet 3 voreingestellte Zielwerte an: 55, 75 und 90% des Pulswertes.

Pulswert = 220 minus Lebensalter.

Außerdem ist noch ein variabler Zielwert möglich: "Tag"

Sie können in dieser Einstellung den Zielwert selbst bestimmen. Bei Erreichen des Pulswertes während des Trainings sendet das Gerät ein Signal.

USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung

(User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Streckenprofils. Es muss mindestens **ein** Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

Vorgaben

In der unteren Displayzeile sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Vorgaben und Einheiten.

PULSE Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 240.

Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.

(D) Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

TIME Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00

RPM /SPEED Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden die Trittfrequenz als RPM (Round per minute =Umdrehung pro Minute und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max 99,9 km/h

DISTANCE Trainingsstrecke

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Streckenzählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 99,99 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.

CALORIES Kilokalorien-, Energieverbrauch

In diesem Display wird der errechnete Kalorienverbrauch angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der Widerstands- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990. Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

SCHLAFMODUS

Wenn keine RPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

4. Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES **oder** PULSE] einen Zielwert einzustellen.
- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach – ohne Einstellung eines neuen Zielwertes weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Vorgaben gleich:

z. B. DISTANCE

1. Drücken Sie die ENTER-Taste, bis in dem Anzeigesegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch Drehen in Richtung UP erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 km Schritten.
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drehen Sie in DOWN Richtung. Es wird wieder von dem vorherigen Wert heruntergezählt.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die ENTER-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Traningsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Streckenziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten UP, DOWN und ENTER eingegeben.

Nach Abschluß aller Vorgaben beginnen Sie mit dem Training. Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

5. Training

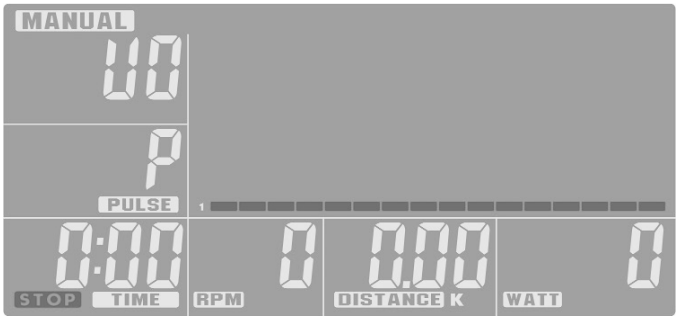
Nach Einschalten des Gerätes (siehe Kapitel 1) und Benutzerwahl (U 0–4) blinkt die Programmzeile im oberen Displaybereich.

Sie gelangen auch in die Programmzeile im oberen Displaybereich durch kurzes Drücken der START Taste, ohne den Computer neu zu starten.

- Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. oder USER mit dem Drehknopf UP oder DOWN und bestätigen wieder mit ENTER.
- Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz voreinstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreichtg ist.

Training > MANUAL Manuelles Training

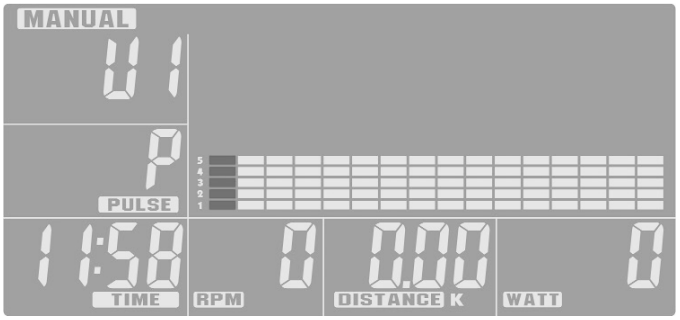
Das Streckenprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt.



Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]

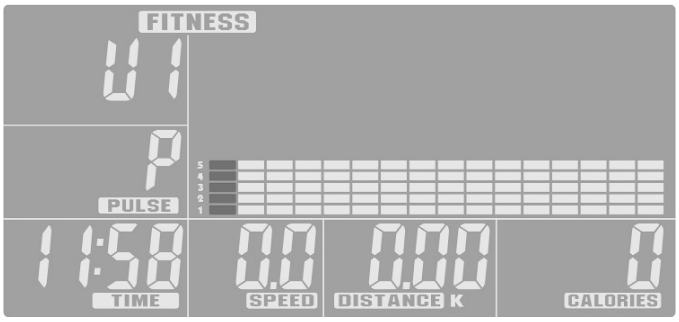
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit dem Drehknopf UP und DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.



Uber die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

FITNESS Voreingestelltes Programm zum Fitnesstraining

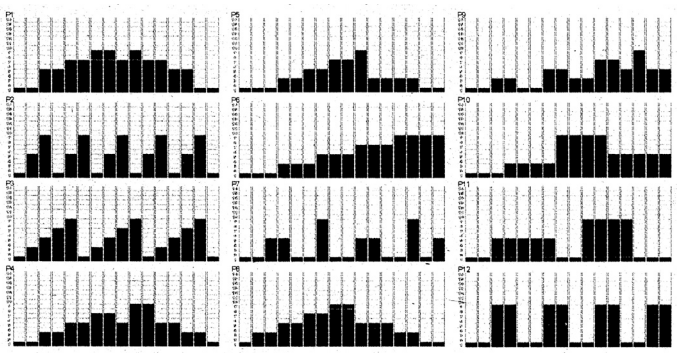


Diese Programmeinstellung hat eine feste Zeit- und Leistungsvorgabe, und kann nicht verändert werden. Am Ende des Trainingsdurchlaufs gibt das Programm anhand der errechneten Pulsdaten eine Auswertung über den Trainingserfolg. Das wird analog der Recoveryeinstellung angezeigt mit F1 für besten Wert und F6 für schlechtesten Wert.

Training > PROGRAM

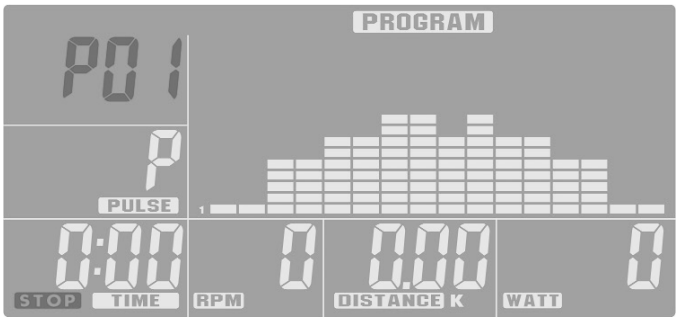
Voreingestellte Programme zum Training

Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 12 verschiedenen fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen:



Durch Bewegen des Drehknopfes in Richtung UP oder DOWN wechseln Sie zwischen den Programmen. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-6, dann wird das Streckenprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste ENTER bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit UP DOWN ein anderes Programm.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben.



Sie kommen jeweils zu der nächsten Einstellmöglichkeit durch Drücken der ENTER Taste.

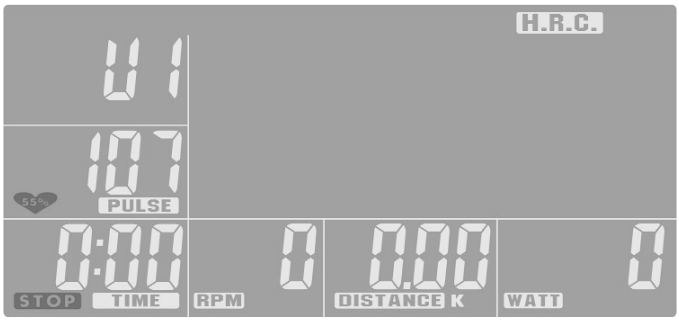
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit dem Drehknopf UP / DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > H.R.C.

Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)



In diesem Trainingsmodus wird das Streckenprofil entsprechend der Benutzer-Eingabewerte (U 1-4) sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst.

Wenn Sie mit den Tasten START/STOP; UP / DOWN und ENTER den Trainingsmodus H.R.C. gewählt haben, blinkt in dem PULSE Segment das untere Herzsymbol mit dem Wert 55%. Mit dem Drehknopf haben sie die Einstellwahl von 55, 75, 90 % und der individuellen Einstellung der Ziel-Herzfrequenz „Tag“.

Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz (220 - Lebensalter) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.

– 55% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.
– 75% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnesstraining.
– 90% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Leistungssteigerung im Intervalltraining.
– Die Einstellung „Tag" erlaubt die Vorgabe eines individuellen Pulswertes als Trainingsziel. Bei Überschreitung dieses eingestellten Wertes erfolgt ein Signal.

Nach der Wahl des THR-Wertes bestätigen Sie mit ENTER, und gelangen in die Vorgabeeinstellung.

In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, zusätzlich einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES]

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

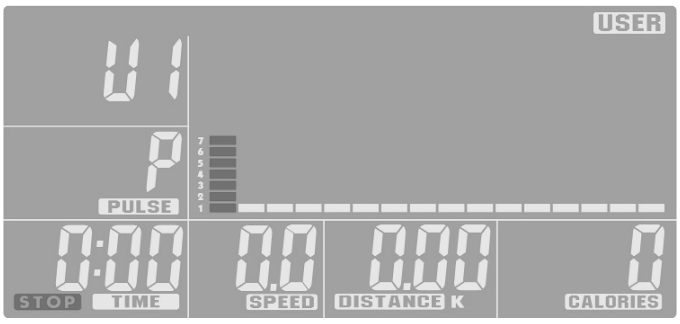
– Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Bremsstufe während des Trainings an.
– Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Bremsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
– Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Bremsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
– Wenn die Bremsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung.
– Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.
– Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > USER

Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Streckenprofil entwerfen.

Die Eingabe erfolgt über den Drehknopf UP / DOWN, um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste ENTER; dann wieder UP oder DOWN für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken.

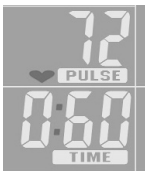


Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Wenn Sie ihr eigenes Streckenprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich die Vorgabewerte einstellen. Hierzu drücken Sie die ENTER Taste 2 Sekunden. Das TIME Segment blinkt. Sie können einen beliebigen Trainingszeitwert (TIME) durch Drehen des UP / DOWN Knopfes eingeben und mit der ENTER Taste bestätigen. Sie gelangen damit zu der Wegeinstellung (DISTANCE) usw. Alle Vorgaben sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]. Es muss mindestens **ein** Vorgabewert gewählt werden. Nach Einstellung der Vorgaben, das Training mit Drücken der START-Taste und aktivem Training beginnen.

Mit dem Drehknopf UP / DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

RECOVERY Erholungspulsphase



Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen. Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.

5. Möglichkeiten der Pulserfassung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den gunstigsten Punkt fur die

Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).

- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschutterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt

Der interne Pulsempfänger ist kompatibel zu uncodierten POLAR Brustgurtsendern. Bei codierten Systemen können falsche Pulswerte angezeigt werden. Wir empfehlen den T34 von POLAR. Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

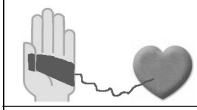
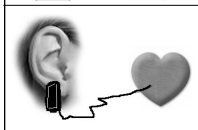
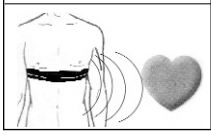
Ein Einsteckempfänger ist nicht nötig, und darf aus technischen Gründen auch nicht verwendet werden.

Mit Handpuls

Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und

durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

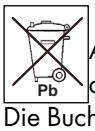
Hinweis:

Es ist nur eine Art der Pulsmessung möglich: entweder mit Ohrclip oder mit Handpuls oder mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip in der Pulsbuchse so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip in der Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Anmerkungen

– Wenn 4 Minuten lang kein Signal an den Computer übertragen wird, schaltet das LCD-Display automatisch ab und alle vorherigen Trainingsdaten werden gespeichert. Drücken Sie eine beliebige Taste und der Computer startet erneut.
– Wenn das Display des Computeres nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

6. Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stillegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

7. Trainingsanleitung

Zu Ihrer Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /–intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnesstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel
(220 – Alter) x 0,65 berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel
(220 – Alter) x 0,75 berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

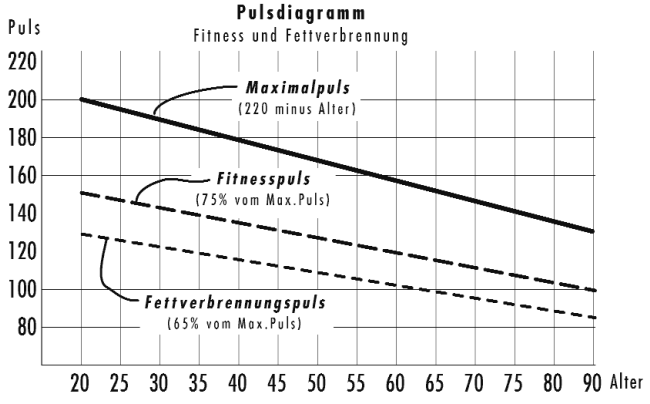
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer	
täglich	10	min
2-3 x wöchentlich	20-30	min
1-2 x wöchentlich	30-60	min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.



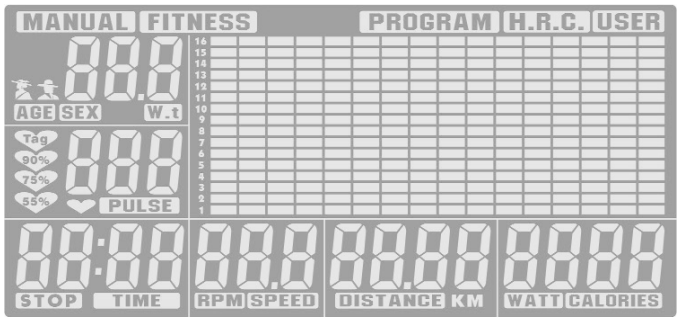
Operating Instructions for the training computer with digital display

1. Start Without Previous Knowledge

You can start your training without requiring any previous knowledge. The necessary information will be displayed in your display. For effective training and for setting your personal training defaults, please read and follow these operating instructions.

Read also the general tips in the training instructions.

After switching on the device, the complete display will appear = segment test with an acoustic signal.



Setting of the time

After switching on the appliance (power connection) or pressing RESET Start, the complete display = segment test appears with a signal tone. After this the time is displayed briefly. The time is changed using the UP and DOWN keys: first the hour UP / DOWN then confirm by pressing ENTER, after this you can change the minutes and confirm the selected time again by pressing ENTER.

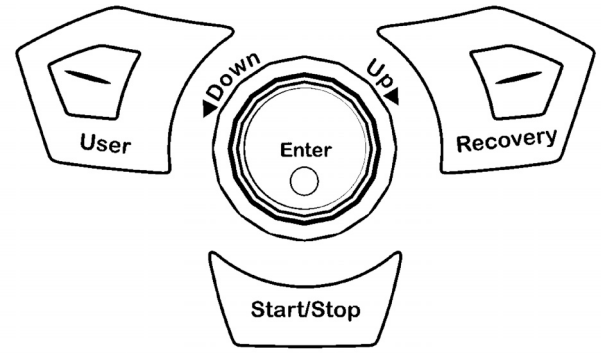
After switching on the unit the user display (U 0-4) U = USER will appear.

Data for up to 4 different users can be stored which can be retrieved upon restart. The individual training can be continued by 4 different people with their personal data being stored over a longer period of time.

Select the desired and/or pre-set user with the USER key. Turn the knob UP / DOWN to reach the program selection at the top of the display directly.

If instead you press the turning knob once for a short time (ENTER), you will reach the input of the personal data > sex, age and weight.

If you are a guest user, you can select U 0. There is no need to enter personal data for your training. The functions MANUAL and PROGRAM are accessible to the guest user. The guest user's training data will not be stored in the memory.



2. Function Keys

START / STOP

Via this key, you start your training without any pre-setting, or after entering certain default values and/or selection of one of the automatic training programs. Pressing this key again causes the computer to stop the counting function. Settings can be changed without interrupting your training. If START is pressed again, the computer starts counting again after the new setting has been fixed.

ENTER

The ENTER key is combined with the UP / DOWN turning knob. By pressing the ENTER key, you confirm the settings and functions selected via the turning knob.

In order to display information or to input your personal settings, choose between the functions [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE] by briefly pressing the ENTER key.

UP / DOWN

The UP / DOWN turning knob is combined with the ENTER key. By slowly turning the knob, the settings are changed step-by-step. By pressing the ENTER key, you confirm the settings and functions selected via the turning knob.

- The default values are set using the UP / DOWN turning knob. To this end, the device must be in a STOP position > blinking field STOP at the bottom left
- During your training, you can reduce or increase the overall performance range via this turning knob > graphic display.
- In the pre-selection, the desired user setting (USER) can be selected via UP or DOWN.
- The training program selection (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) is also carried out via the UP or DOWN turning knob.

Press the Enter turning knob twice for a short time to reach the next user level. For instance, from the selection menu in PROGRAM (P06) you reach the other parameter settings for this training: TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE.

Press and hold the Enter turning knob for more than 2 seconds to initiate a restart of your training computer. The training data will not be stored. The personal user settings of U 1-4 will be maintained.

UP upward setting of default values.

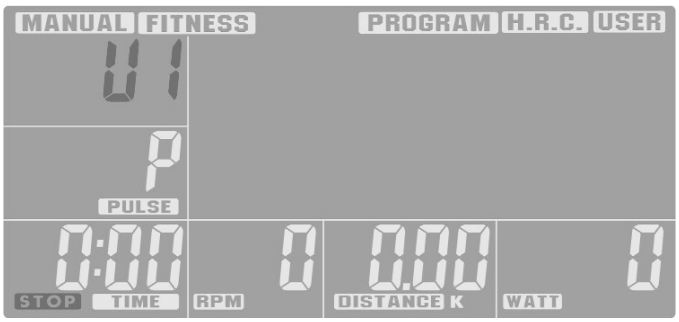
By slowly turning the turning knob upwards to the right = UP, you will increase the setting values of the various functions > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE].

DOWN downward setting of default values.

By slowly turning the turning knob downwards to the left = DOWN, you will reduce the setting values of the various functions > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE].

RECOVERY

With the RECOVERY key, you reach a recovery pulse measurement at the end of the exercise session.

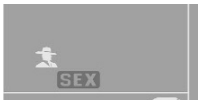


3. Display Information

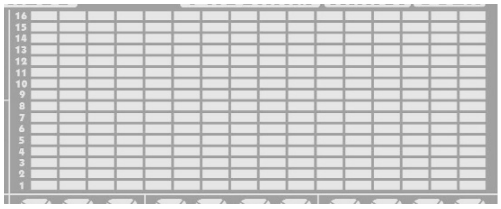
General The display consists of four display areas

1. In the top line, the status or selection of the training program is displayed.

2. In the field at the top left the current user is displayed (U 0-4) and the user-specific data are registered: Sex, age, weight.
   From these input data the computer will calculate the pulse and performance data during the training.

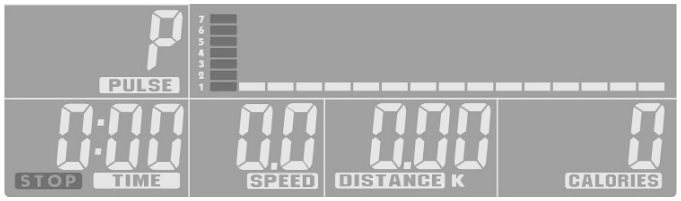


3. The large display area represents the graphic display of the performance range (route profile) and serves for simple orientation within the training sequence. One bar segment = low performance; 16 bar segments on top of each other = maximum performance.



4. Below the user field and in the entire bottom display line you will find several segment display fields next to each other, where the different training functions are shown. If these functions are preset, the respective function designation will blink > e.g. TIME.

After finishing your training, the training data is stored and can be retrieved when starting a new training sequence. The new data is then added.



Training program (top display line

The different training programs are selected using the keys UP or DOWN and then confirmed with ENTER.

MANUAL Manual training

This setting can be selected for an individual training sequence by setting the individual functions [TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE] by hand.

(setting see > functions). The route profile remains linear and is executed from the left to the right over the set time period. The resistance value can be increased or decreased during the training with UP / DOWN.

FITNESS Preset program for your fitness training

This program setting has a fixed default time and performance and cannot be changed. At the end of the training sequence the program will offer you an evaluation of the training success on the basis of the calculated pulse data. It will be displayed analog to the recovery setting with F1 being the best value and F6 the worst.

PROGRAM Preset programs for training

You have 12 fixed training programs at your disposal. By means of the route profile you can see which difficulty levels apply to the respective settings.

H.R.C. Training on the basis of a target heart rate (THR)

In this program setting your performance is controlled by means of the preset heart rate. To this end, it is necessary to register your pulse during the training.

see > Possibilities of pulse measurement.

The program offers 3 preset target values: 55, 75 and 90% of the measured pulse.

Pulse = 220 minus age.

In addition, another variable target value is possible: "Tag"

You can set the target value for this setting yourself. As soon as the pulse is reached during your training, the device will emit an acoustic signal.

USER training program via user setting (User

This program selection allows to you set your individual route profile. At least one default value must be selected > [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

Default values (bottom display line

The bottom display line includes individual segment displays with various default values and units.

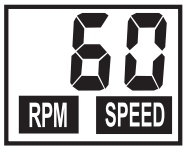
PULSE Pulse / heart rate

If the pulse is measured during training, the heart symbol in this segment display will blink and the pulse rate displayed as heartbeats per minute. Display range: min. 30 to max. 240.

If the target pulse rate is reached during your training, the computer will send an alarm signal.

TIME Training period

In this display, the training period is measured in minutes and seconds. Display range: min. 00:00 to max. 99:00



RPM / SPEED Speed

This alternating display (display interval of 6 seconds presents the step frequency as RPM (Round per minute = revolution per minute and the speed as SPEED in km/h. Display range: min. 0.0 to max. 99.9 km/h

DISTANCE Training distance

The covered distance is measured in km. The counting of the distance starts with >0< and can be continued up to a maximum of 99.99 km. Gradation for counting is effected in intervals of 0.01 km = 10 m.

CALORIES Calorie and energy consumption

This display shows the calculated calorie consumption. The value is established during the training by means of the resistance and time measurements. Display range: min. 0 to max. 990

The data only serves as a rough guideline when comparing the different exercises and cannot be used for medical purposes.

Sleep Enter (empty)

If no RPM or PULSE is registered or if no manual settings are made within 4 minutes, the unit will switch to sleep enter.

4. Personal Training Defaults

General

- Without any special pre-settings, the values in the individual defaults [TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE] count upwards, starting from >0<.
- For effective training it is sufficient to only set one target value in one of the defaults [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].
- If a personal target value is set as a training default, the computer will count downwards from this value. When reaching the target value >0<, an audible signal will sound. If the training is continued after this -without setting a new target value - the computer will again count downwards from the pre-set value in this enter on the pressing of the START key.
- Once set, target values cannot be changed during your training. They can only be changed if you press the STOP key first.

Target default value

Setting a target value is identical for all defaults:

e.g. DISTANCE

1. Press the ENTER key until the designation >DISTANCE< is blinking in the display segment.
2. Turning the knob in the direction UP will increase the value, e.g. DISTANCE in 0.1 km steps.
3. If you want to reduce the target value again, turn the knob in the direction DOWN. The countdown will then start from the previously set value.
4. If you have set the target value, press the ENTER key. The value is then stored in this function and you reach the next function, e.g. CALORIES.
5. If possible, enter only one default value, as otherwise the training targets will overlap. For example, you might reach the pre-set target time earlier than the pre-set target distance.
6. The other defaults [TIME, CALORIES or PULSE] are also entered as described in items 1-4 via the keys UP, DOWN and ENTER.

After having finished setting your defaults, you can start your training. During the training, all current values are displayed in parallel next to each other. The pre-set value is counted downwards until >0< is reached.

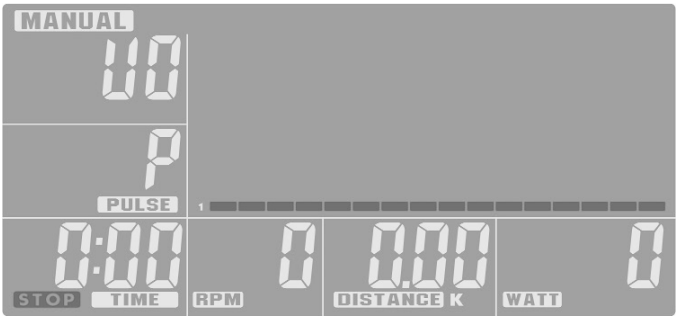
5. Training

After switching on the device (see Chapter 1) and after selecting

the user (U 0–4), the program line in the top display field will blink.

You also reach the program line in the top display field by pressing the START key for a short time – without restarting the computer.

- Select the training program (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. or USER) with the turning knob UP or DOWN and confirm with ENTER.
- If the training enter you select is MANUAL, PROGRAM or USER and you pre-set a target value for your heart rate, the computer will activate an optical and acoustic alarm as soon as the current heart rate value reaches the target value.



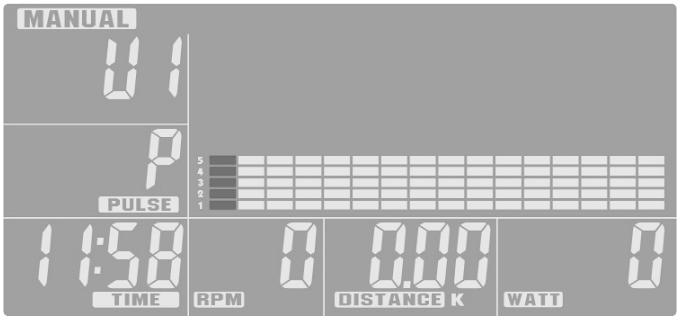
Training > MANUAL

The route profile is represented evenly as a line. All default settings can be made individually [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

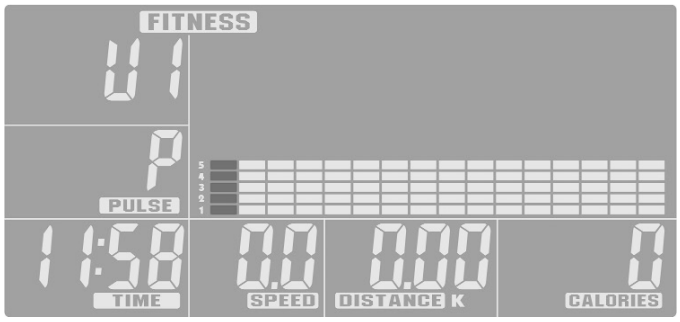
Training start pressing the START key and active training.

Via the UP and DOWN turning knob, the entire route profile can be increased or reduced either prior to the start of or during the training.

By means of the set training period (TIME, the computer counts the training progress in the route profile (bar graph) from left to



right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is



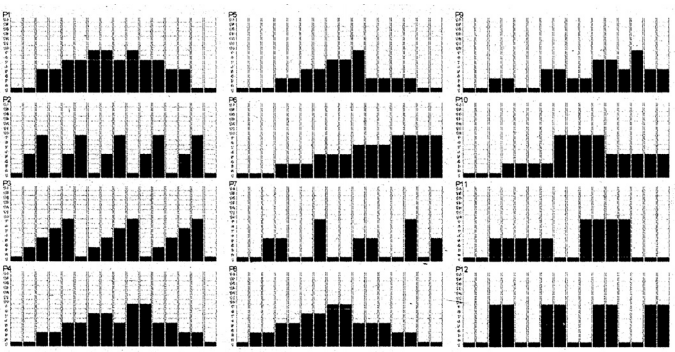
also possible to continue your training.

FITNESS Preset program for your fitness training

This program setting has a fixed default time and performance and cannot be changed. At the end of the training sequence the program will offer you an evaluation of the training success on the basis of the calculated pulse data. It will be displayed analog to the recovery setting with F1 being the best value and F6 the worst.

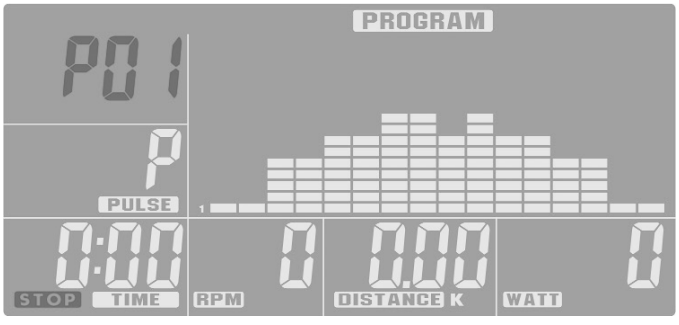
Training > PROGRAM

Preset programs for your training



In the training enter PROGRAM you can select one of 12 different factory-pre-set training programs:

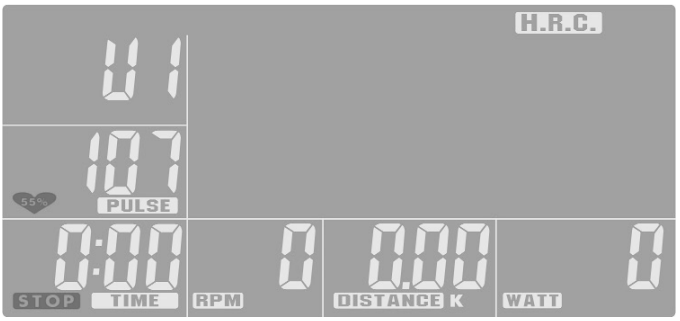
By turning the turning knob upwards or downwards, you can move from one program to the next. The alternating display shows the program number (P1-12) for about 1 second and then the route profile in blinking form. Via the ENTER key you confirm your selection, or select another program via UP and/or DOWN.



If you have selected your program, you can additionally enter a default value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

Press the ENTER key to reach the respective next setting possibility. Training start by pressing the START key and active training.

Via the UP and DOWN turning knob, the entire route profile can be increased or reduced either prior to the start of or during the training. By means of the set training period (TIME), the computer counts the training progress in the route profile (bar graph from left to right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.



Training > H.R.C.

Training via target heart rate (THR

In this training mode the route profile is automatically adapted to the user's input values (U 1-4) as well as the measured heart rate.

If you have selected the training mode H.R.C. using the keys START/STOP, UP/DOWN and ENTER, the bottom heart symbol will blink in the PULSE segment with the value 55%. You can select 55, 75 or 90 % using the turning knob and set the individual target heart rate "date".

The percentage defaults 55%, 75% and 90% refer to the maximum pulse rate (220 - age) and pre-determine 3 general training intensities for the fitness training.

- 55% of the max. heart rate (220 - age) corresponds to the starting phase of the general fat burning trainings. This default can then also be increased manually to 65%.
- 75% of the max. heart rate (220 - age) corresponds to the phase for a general fitness training.
- 90% of the max. heart rate (220 - age) is only suited for shorter sub-maximum exertion intervals for performance increase in interval training.
- The setting "Tag" allows you to enter an individual pulse value as your training target. If this set value is exceeded, a signal will sound.

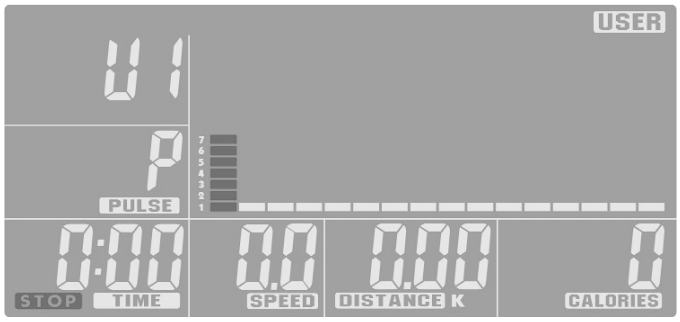
In this training mode it is not possible to set an additional PULSE value. All other default values can be set as desired. [TIME, DISTANCE or CALORIES]

After selecting your THR value, confirm it via ENTER. You then reach the default setting.

In this training enter it is not possible to set a PULSE value. All other default values can be set freely. [TIME, DISTANCE or CALORIES]

Training start by pressing the START key and active training.

- The computer compares your currently measured heart rate with the pre-set target value and accordingly adapts the braking level during your training.
- If the current heart rate is lower than the target value, the braking level will be increased by one step every 30 seconds, until the maximum value of the resistance or the set heart rate is reached.
- If the current heart rate is above the target value, the braking level is automatically reduced. It will be reduced by one step every 15 seconds until the set heart rate is reached.
- If the braking level has been reduced to 1, but the value for the heart rate still exceeds the target value for 1 minute, the computer will stop and an acoustic alarm signal will sound as a warning.
- Over the set training period [TIME] the computer counts the training progress in the route profile (bar graph) from left to right with a blinking bar.
- If the pre-set value [TIME, DISTANCE or CALORIES] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.



Training > USER Training program via user setting (User)

In the training enter USER you can design your individual route profile.

The setting is made via the turning knob UP / DOWN in order to adjust the profile height. Your reach the next bar via the ENTER key; then UP or DOWN again for height, etc. Program all 16 bars. Training start by pressing the START key and active training.

If you have designed your individual route profile, you can additionally set the default values. To this end, press the START STOP key. To this end, press and hold the ENTER key for 2 seconds. The TIME segment is blinking. Turn the UP / DOWN knob to enter any training time value (TIME), then confirm with ENTER. You will thus reach the distance setting (DISTANCE), etc.

All default values can be set individually [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. At least one default value must be selected. After completing the setting of the default values, you can start your training by pressing the START key and start your active training.

The entire route profile can be increased or reduced via the UP and DOWN keys either prior to the start of or during the training.

By means of the set training period (TIME), the computer counts the training progress in the route profile (bar graph from left to right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

RECOVERY Recovery pulse phase

The RECOVERY function can be selected after any training program.

With the RECOVERY key, you reach a recovery pulse measurement at the end of the exercise session. From the beginning and ending pulse of one minute, the deviation and the fitness grade is determined. With the same exercise session, the improvement of this grade is a measurement of the increased fitness. If you have reached the target value, end the exercise session, press the RECOVERY KEY and then lay your hands on the hand pulse sensors. With a previous pulse measurement in the display 00:60 appears for the time and in the PULSE display the current pulse value blinks. The time begins to count from 00:60 backwards. Keep your hands on the hand pulse sensors until >0< is reached. Right in the display a value between F1 and F6 is shown. F1 is the best and F6 the worse status. By pressing RECOVERY again, the function is ended.

5. Possibilities for Pulse Measurement

- The computer has two different sensors for heart-rate measurement: hand puls and chest strap (optional accessory). Detection priority is as follows: chest strap and hand pulse.
- If you want to measure the hand pulse, do not apply the chest strap.
- If you want to measure the pulse using the chest strap, apply the chest strap.
- The internal pulse receiver is compatible to un-coded POLAR chest strap transmitters. For coded systems, wrong pulse values may be displayed. We recommend T34 by POLAR

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

With ear clip

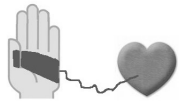
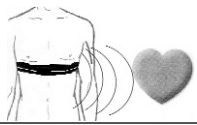
The pulse sensor works with infrared light and measures the variations in translucence in your skin, which are produced by your pulse beat. Rub your ear ten times strongly to activate the blood circulation before attaching the pulse sensor to your earlobe. Avoid disturbing pulses.

- Attach the ear clip properly to your earlobe and look for the best point for the measurement (heart symbol blinks without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spotlight, sun light.
- Completely eliminate any shocks or bounces of the ear sensor and the cable. Always attach the cable with a clip at your clothing or, even better, at your headband.

With breast clip

The internal pulse receiver is compatible to un-coded POLAR chest strap transmitters. For coded systems, wrong pulse values may be displayed. We recommend T34 by POLAR. Please observe the corresponding instructions.

A plug-in receiver is not necessary and should not be used for technical reasons.

	✓	✓
	optional	✓
	**optional**	**optional**

With hand pulse

An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device.

- Always grab the contact faces with both hands.
- Avoid jerky grasping.
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

Comment:

Only one way of pulse measurement is possible: **either** with ear clip **or** with hand pulse **or** with breast belt. If no ear clip is located in the pulse plug, hand pulse measurement is activated. If you insert an ear clip in the pulse plug, hand pulse measurement is automatically deactivated. It is **not** necessary to disconnect the plug of the hand pulse measurement.

Notes

– If no signal is transmitted to the computer for 4 minutes, the LCD will shut off automatically and all existing training data will be stored. You can then press any button to reactivate the computer.
– If the computer is not displaying correctly, disconnect and then reconnect the power supply.

6. Disposal of used batteries and storage batteries

This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste.

The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

7. Training Instructions

For Your Safety:

- **Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.**

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse. This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels . Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or over-straining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of > 220 minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age) x 0.65.

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age) x 0.75.

The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels, ranging from 1-16. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

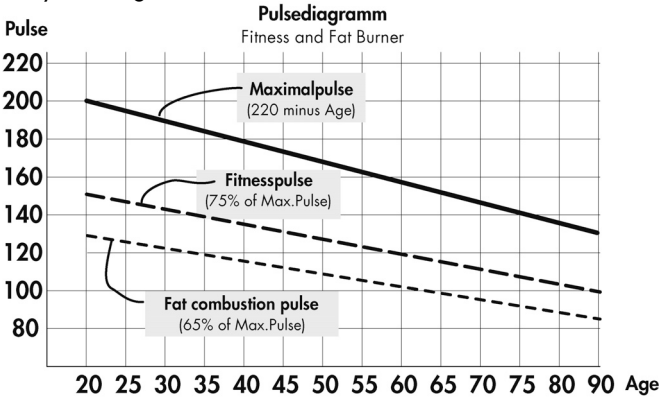
Frequency	Duration	
daily	10 min	
2-3 times weekly	20-30	min
1-2 times weekly	30-60	min

Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

Frequency	Length of exercise blocks
	1st week
three times a week	2 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training
	2nd week
three times a week	3 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training
	3rd week
three times a week	4 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training
	4th week
three times a week	5 minutes training 1 minute break for gymnastics 4 minutes training 1 minute break for gymnastics 4 minutes training

In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table. Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.



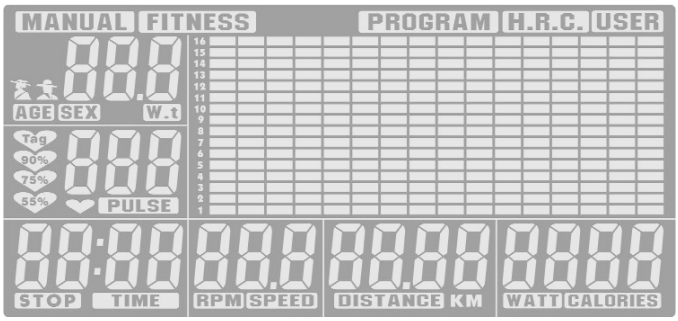
Enter d'emploi de l'ordinateur d'entraînement avec affichage numérique

1. Démarrage sans connaissance préalable

Vous pouvez commencer l'entraînement sans connaissance préalable. Les différentes informations apparaissent alors dans la zone d'affichage. Afin de réaliser un entraînement efficace et afin de régler vos objectifs personnels d'entraînement, veuillez lire et suivre le enter d'emploi.

Lisez également les renseignements généraux indiqués dans les instructions d'entraînement.

A l'allumage de l'appareil, l'affichage intégral apparaît à l'écran = test de segment avec bip.



Réglage de l'heure

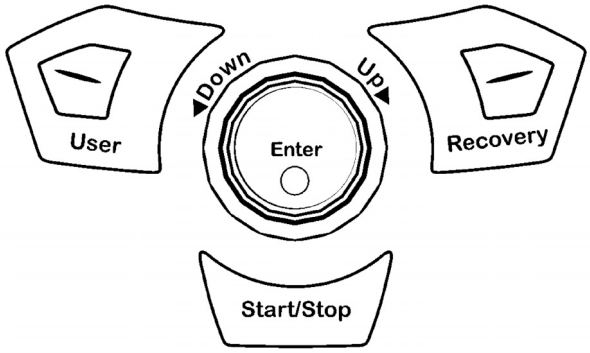
Après avoir allumé l'appareil (alimentation secteur) ou après un redémarrage RESET, l'affichage complet (test segment et signal sonore) apparaît. Ensuite, l'heure est brièvement affichée. L'heure peut être réglée avec les boutons UP et DOWN. Régler les heures avec UP / DOWN, puis confirmer avec ENTER, régler ensuite les minutes et confirmer à nouveau la nouvelle heure avec ENTER.

Après la mise en marche de l'appareil utilisateur (U 0-4 U = USER = Utilisateur).

L'appareil peut garder en mémoire les données de 4 utilisateurs maximum, celles-ci peuvent être réutilisées lors d'une nouvelle utilisation. De plus, 4 personnes différentes peuvent également réaliser l'entraînement individuel sur une plus longue période avec leurs données personnelles mémorisées.

A l'aide de la touche USER, on peut sélectionner l'utilisateur souhaité ou préréglé. Si vous tournez ensuite le bouton UP / DOWN, vous accédez directement à la sélection des programmes dans l'affichage supérieur de l'écran.

Si, en revanche, vous exercez une brève pression sur le bouton rotatif (ENTER), vous accédez à l'écran de saisie des données personnelles > Sexe, âge et poids.



Pour s'entraîner en tant qu'utilisateur anonyme, choisir U 0. Il n'est pas nécessaire de saisir des données personnelles pour s'entraîner. L'utilisateur anonyme a accès aux fonctions MANUAL et PROGRAM. Les valeurs de l'entraînement de l'utilisateur anonyme ne sont pas enregistrées.

2. Touches de commande

START / STOP

Grâce à cette touche, commencez l'entraînement sans réglage préalable, ou après avoir introduit des valeurs comme objectifs, voire après la sélection d'un programme d'entraînement automatique. En appuyant une nouvelle fois sur cette touche, la fonction de calcul de l'ordinateur s'arrête. Les réglages peuvent être modifiés sans que l'entraînement soit interrompu. Si vous appuyez à nouveau sur START, l'ordinateur continue de calculer en se basant sur les nouveaux réglages.

ENTER

La touche ENTER est combinée avec le bouton rotatif UP / DOWN. En appuyant sur la touche ENTER, vous confirmez les valeurs de réglage et les fonctions choisies par rotation du bouton.

Choisissez entre les fonctions [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE] en appuyant brièvement sur la touche ENTER aussi bien pour l'affichage que pour vos réglages personnels.

UP / DOWN

Le bouton rotatif UP / DOWN est combiné avec la touche ENTER. Les valeurs de réglage sont modifiées pas à pas par une rotation lente du bouton rotatif. En appuyant sur la touche ENTER, vous confirmez les valeurs de réglage et les fonctions choisies par rotation du bouton.

- A l'aide du bouton rotatif UP / DOWN, les valeurs de consignes peuvent être réglées. Pour cela, l'appareil doit être en position STOP > la zone STOP en bas à gauche clignote.
- Pendant l'entraînement, il est possible de réduire ou d'augmenter l'entièreté de la zone d'entraînement à l'aide de ce bouton rotatif > représentation graphique
- Dans la présélection, il est possible de sélectionner le réglage utilisateur (USER) souhaité à l'aide des boutons UP ou DOWN.
- Le choix du programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) s'effectue également à l'aide des boutons UP ou DOWN.

Exercez deux brèves pressions sur le bouton rotatif Enter pour accéder à la ligne de commande suivante. Par ex. accéder au réglage des paramètres pour cet entraînement : TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE à partir de la sélection du menu PROGRAM (P06). Maintenez le bouton rotatif Enter appuyé pendant plus de 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur. Les données relatives à l'entraînement ne sont pas enregistrées. Les réglages personnels de l'utilisateur sont sauvegardés sous U 1-4 et.

UP réglage croissant des valeurs fixées comme objectifs.

En tournant lentement le bouton rotatif à droite vers le haut = UP, vous augmentez les valeurs de réglage des différents fonctions > [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE].

DOWN réglage décroissant des valeurs fixées comme objectifs.
En tournant lentement le bouton rotatif à gauche vers le bas = DOWN, vous diminuez les valeurs de réglage des différentes fonctions > [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE].

RECOVERY
Grâce à la touche RECOVERY, on accède à une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement.

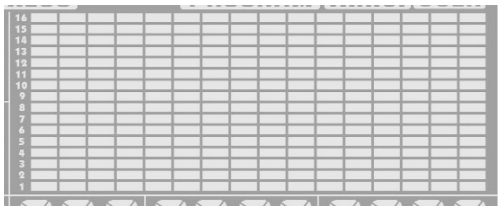
3. Affichages

Général: L'écran se divise en quatre zones d'affichage.

1. Le statut ou la sélection des programmes d'entraînement est représentée dans la ligne supérieure ainsi que l'affichage du statut pour l'âge.

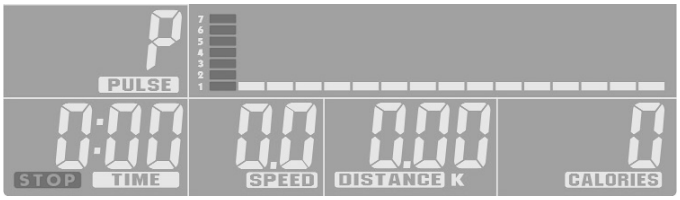
2. Dans le champ en haut à gauche, l'utilisateur actuel (U 0-4) est affiché et les données spécifiques à l'utilisateur sont enregistrées : sexe, âge et poids.
   À partir de ces données d'entrée, l'ordinateur calcule les données de performances et de pulsations pendant l'entraînement.

3. Le grand affichage utilisé pour la représentation graphique de la performance (profil de parcours permet une orientation simple au cours de l'entraînement. Un segment de barre = faible rendement, 16 segments de barre les uns sur les autres = rendement maximum.



4. Sous le champ utilisateur et à la ligne inférieure de l'écran, plusieurs segments situés les uns à côté des autres affichent les différentes fonctions d'entraînement. Lors du réglage des ces fonctions, la désignation de la fonction clignote > par ex. TIME.

Une fois l'entraînement terminé, les données d'entraînement sont conservées et peuvent être réutilisées lors d'un nouvel entraînement. Les nouvelles données seront alors ajoutées.



Programmes d'entraînement (ligne supérieure d'affichage
Sélectionnez les différents programmes d'entraînement à l'aide de la touche UP ou DOWN et confirmez à l'aide de la touche ENTER.

MANUAL Entraînement manuel
Ce réglage permet de faire une séance d'entraînement individuelle et de régler les différentes fonctions [TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE] manuellement.
(Réglage voir > fonctions). Le profil du parcours est régulier et défile de gauche à droite pour la durée réglée. Il est possible d'augmenter ou de réduire la valeur de résistance pendant l'entraînement à l'aide des touches UP / DOWN.

FITNESS Programme préréglé pour entraînement de la condition physique
Ce programme présente un réglage par défaut de la durée et de la performance et ne peut pas être modifié. A la fin de l'entraînement, le programme évalue la réussite de l'entraînement à l'aide du calcul des données relatives aux pulsations. L'affichage s'effectue de la même façon que pour le réglage du repos : F1 pour la meilleure valeur et F6 pour la valeur la plus mauvaise.

PROGRAM Programme préréglé pour entraînement
Il existe 12 programmes d'entraînement préréglés. Vous pouvez reconnaître au profil du parcours le degré de difficulté des différents programmes.

H.R.C. Entraînement avec mode fréquence cardiaque à atteindre (THR)
Dans ce mode, la performance est adaptée selon la fréquence cardiaque préréglée. Pour cela, le pouls doit être mesuré pendant l'entraînement.
Voir > Possibilités de mesure du pouls.
Le programme propose 3 valeurs cible préréglées : 55, 75 et 90% de la valeur du pouls.
Valeur du pouls = 220 moins âge.
De plus, une valeur variable à atteindre peut encore être réglée : "Tag"
Dans ce réglage, vous pouvez déterminer vous-même la valeur à atteindre. L'appareil émet un signal lorsque la valeur du pouls est atteinte pendant l'entraînement.

USER Programme d'entraînement via réglage utilisateur (User =utilisateur)
Ce choix de programme permet le réglage individuel des profils de parcours. Une valeur fixé comme objectif doit au minimum être choisie > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

Valeurs fixées (ligne d'affichage inférieure
Dans la ligne d'affichage inférieure, on trouve chacun des affichages des segments accompagnés des valeurs fixées et des unités.

PULSE Pouls / fréquence cardiaque

Lorsque le pouls est pris pendant l'entraînement, le symbole en forme de cœur clignote dans cet affichage en segment et la valeur du pouls est affichée en battements de cœur par minute. Zone d'affichage de 30 min. à 240 max.

Lorsque la valeur fixée comme objectif pour le pouls est atteinte, l'ordinateur envoie un signal d'alarme.

TIME Durée de l'entraînement

Dans cet affichage, la durée de l'entraînement est calculée en minutes et en secondes. Zone d'affichage de 00:00 min. à 99:00 max.

RPM /SPEED Vitesse

Dans la zone d'affichage apparaissent alternativement (toutes les 6 secondes, la fréquence de pédalage RPM (Round per minute = rotation par minute ainsi que la vitesse SPEED en Km/h. Zone d'affichage de 0,0 min. à 99,9 Km/h max.

DISTANCE Distance d'entraînement

La distance accomplie est calculée en Km. Le calcul de la distance commence à >0< et peut afficher un maximum de 99,99 Km. La gradation est réalisée en 0,01 Km = 10 mètres.

CALORIES Dépense en calories, en énergie

Cette zone d'affichage indique la dépense en calories calculée. La valeur est communiquée dans l'entraînement à l'aide des mesures de résistance et de durée. Zone d'affichage de 0 min. à 990 max.

Les données servent seulement de directive approximative dans la comparaison des différents exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

ENTER DE VEILLE

Si aucune RPM ni aucun PULSE n'est détecté ou encore si aucun réglage manuel n'est réalisé endéans les 4 minutes, l'appareil se met alors en enter de veille.

4. Objectifs personnels d'entraînement

Général:

- Dans chaque objectifs [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE], les valeurs se calculent à partir de >0< sans réglage particulier préalable
- Pour un entraînement judicieux, il suffit d'installer une valeur dans un objectif seulement [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Si une valeur fixée comme objectif personnel a été installée comme objectif d'entraînement, l'ordinateur commence à compter à partir de cette valeur vers le bas. Lorsque la valeur fixée comme objectif >0< est atteinte, un signal sonore se fait entendre. Quand ensuite vous vous entraînerez sans installer une nouvelle valeur comme objectif, l'ordinateur comptera dans ce enter de nouveau à partir de la valeur prédéfinie vers le bas une fois la touche START enfoncée.
- Les valeurs fixées comme objectif installées une fois ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement une fois la touche STOP enfoncée.

Introduction des valeurs fixées comme objectifs

Le réglage des valeurs fixées comme objectifs est identique pour chaque objectif: P. ex.: DISTANCE

1. Appuyez sur la touche ENTER jusqu'à ce que le symbole >DISTANCE< clignote dans le segment d'affichage.
2. Tourner le bouton vers UP pour augmenter la valeur. Par ex. DISTANCE par pas de 0,1 km.
3. Si vous souhaitez réduire la valeur à atteindre, tournez le bouton vers DOWN. Le compteur descend à partir de la valeur précédente.
4. Quand vous avez fixé la valeur comme objectif, appuyez sur la touche ENTER. La valeur est alors enregistrée dans cette fonction et vous accédez à la fonction suivante, p. ex. CALORIES.
5. Introduisez si possible une seule valeur comme objectif car autrement les objectifs d'entraînement se recoupent. P. ex ; quand vous avez atteint l'objectif de durée prédéfini plus rapidement que l'objectif de distance fixé au préalable.
6. Les autres valeurs fixées comme objectifs [TIME; CALORIES ou PULSE] sont introduites à l'aide des touches UP, DOWN et ENTER comme décrit aux points 1-4.

Une fois toutes les valeurs fixées comme objectifs, vous pouvez commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, toutes des valeurs actuelles peuvent être lues en parallèle les unes à côté des autres. Le valeur prédéfinie est décomptée jusqu'à >0<.

5. Entraînement

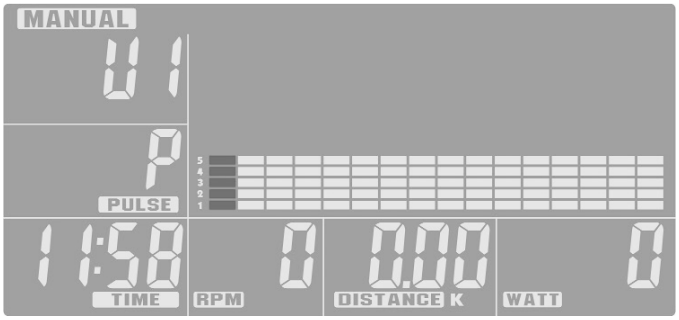
Après avoir allumé l'appareil (voir chapitre 1) et sélectionné l'utilisateur (U 0–4), la ligne de programme clignote dans la zone supérieure de l'écran.

Vous accédez également à la ligne de programme dans la zone supérieure de l'écran en exerçant une brève pression sur la touche START, sans redémarrer l'ordinateur.

- Sélectionnez le programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. ou USER) à l'aide du bouton rotatif UP ou DOWN et confirmez à nouveau avec ENTER.
- Lorsque le enter d'entraînement que vous avez choisi est MANUAL, PROGRAM ou USER et lorsque vous fixez à l'avance une valeur comme objectif pour la fréquence cardiaque, l'ordinateur donne une alarme visuelle et sonore aussi tôt que la valeur actuelle de la fréquence cardiaque est atteinte.

Entraînement > MANUAL Entraînement manuel

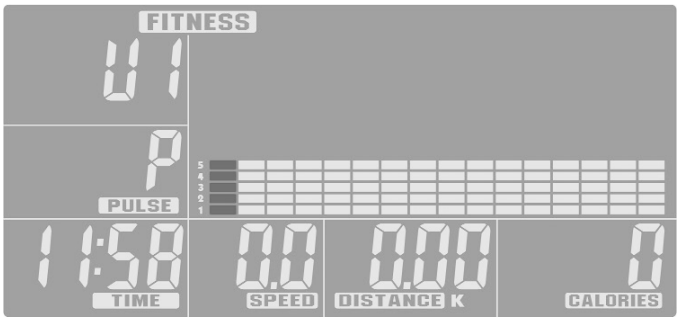
Le profil de parcours sera représenté de manière uniforme en une ligne. Tous les réglages des objectifs peuvent être réalisés séparément. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]



Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif. A l'aide du bouton rotatif UP et DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours avant le début ou pendant l'entraînement.

Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

FITNESS Programme préréglé pour entraînement de la condition physique



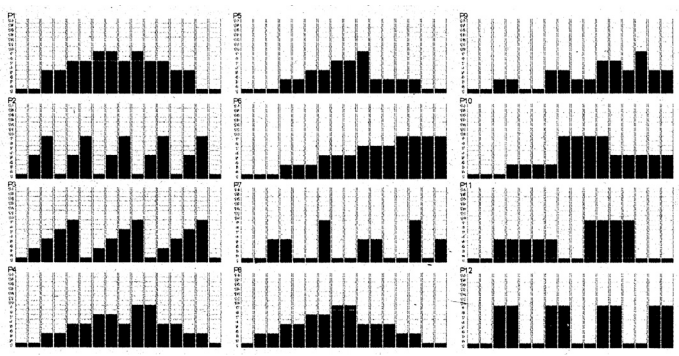
Ce programme présente un réglage par défaut de la durée et de la performance et ne peut pas être modifié. A la fin de l'entraînement, le programme évalue la réussite de l'entraînement à l'aide du calcul des données relatives aux pulsations. L'affichage s'effectue de la même façon que pour le réglage du repos : F1 pour la meilleure valeur et F6 pour la valeur la plus mauvaise.

Entraînement > PROGRAM Programmes préréglés pour l'entraînement

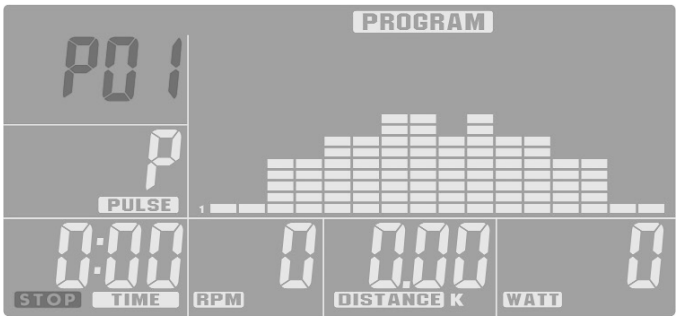
Dans le enter d'entraînement PROGRAM, vous pouvez choisir entre 12 programmes différents réglés de manière définitive.

En tournant le bouton rotatif en direction UP ou DOWN, vous changez de programme. Le numéro de programme (P 1-12 apparaît dans l'affichage pendant environ une seconde, ensuite le profil de parcours se met à clignoter. A l'aide de la touche ENTER, vous confirmez votre choix, ou vous choisissez un autre programme à l'aide des touches UP et DOWN.

Lorsque que vous avez sélectionné un programme, vous pouvez en outre introduire une valeur comme objectif [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]



Vous accédez toujours au réglage suivant en appuyant sur la touche ENTER. Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.



A l'aide des boutons rotatifs UP / DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours.

Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres) à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Entraînement >H.R.C.

Entraînement au moyen de la fréquence cardiaque cible

Dans ce mode d'entraînement, le profil du parcours est automatiquement adapté selon les valeurs d'entrée de l'utilisateur (U 1-4) et la fréquence cardiaque mesurée.

Si vous avez sélectionné le mode d'entraînement THR à l'aide des touches START/STOP, UP / DOWN et ENTER, le symbole cœur affiché en bas dans le segment PULSE indique la valeur 55% et clignote. A l'aide du bouton rotatif, vous pouvez choisir un réglage de 55, 75, 90 % et le réglage individuel de la fréquence cardiaque à atteindre "jour".

Les objectifs en pourcent 55%, 75% et 90% concernent la fré-

quence de pulsation maximum (220 – âge) et fixez 3 intensités d'entraînement générales pour l'entraînement fitness.

– 55% de la fréquence cardiaque maximale (220 – âge) correspondent à la zone d'entrée de l'entraînement général destiné au brûlage des graisses. Il est également possible d'augmenter ces objectifs manuellement jusqu'à 65%.
– 75% de la fréquence cardiaque maximale (220 – âge) correspondent à la zone destinée à l'entraînement général fitness.
– 90% de la fréquence cardiaque maximale (220 – âge) conviennent uniquement pour un intervalle de charge maximale plus courte destinée à l'augmentation du rendement dans l'entraînement intermédiaire.
– Le réglage "Tag" permet de saisir la valeur de consigne individuelle du pouls comme valeur d'entraînement à atteindre. Un signal indique le dépassement de la valeur réglée.

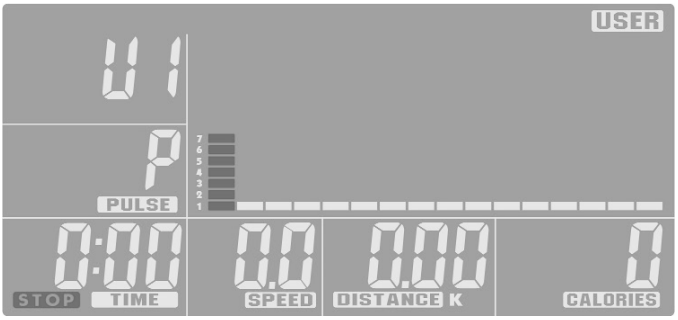
Après la sélection de la valeur THR, confirmez avec ENTER et accédez au réglage des objectifs.

Dans ce mode d'entraînement, il n'est pas possible de régler une valeur PULSE en plus. Toutes les autres valeurs peuvent être réglées librement. [TIME, DISTANCE ou CALORIES]

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

– L'ordinateur suit votre mesure de fréquence cardiaque en comparaison avec les valeurs prédéfinies comme objectifs et ajuste le cran de freinage pendant l'entraînement.
– Quand la fréquence cardiaque est plus faible que la valeur fixée comme objectif, le cran de freinage est augmenté toutes les 30 minutes d'un cran chaque fois, jusqu'à ce que la valeur maximum de résistance ou la fréquence cardiaque fixée soit atteinte.
– Quand la fréquence cardiaque actuelle dépasse la valeur fixée comme objectif, le cran de freinage est diminué automatiquement. Le cran de freinage sera réduit toutes les 15 secondes d'un cran jusqu'à ce que la fréquence cardiaque fixée soit atteinte.
– Quand le cran de freinage est réduit à 1, mais le chiffre pour la fréquence cardiaque est supérieur à la valeur fixée comme objectif pendant encore une minute, l'ordinateur s'arrête et un signal sonore retentit en guise d'avertissement.
– Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres) à l'aide des barres clignotantes.
– Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE ou CALORIES] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Entraînement > USER Programme d'entraînement via réglage utilisateur (User =utilisateur)



Dans le enter d'entraînement USER, vous pouvez créer un profil personnel de parcours. Pour installer un profil, il est nécessaire de tourner le bouton rotatif UP / DOWN pour réaliser la saisie. Vous accédez à la barre suivante à l'aide de la touche ENTER; ensuite vous programmez les 16 barres à nouveau à l'aide des touches UP ou DOWN pour la hauteur etc.

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.Lorsque vous avez créé votre propre profil de parcours, vous pouvez en outre fixer les valeurs comme objectifs. Pour ce faire, appuyez sur la touche START STOP.

Touts les objectifs peuvent être réalisés séparément. Pour cela, appuyez sur la touche ENTER pendant 2 secondes. Le segment TIME clignote. Vous pouvez saisir librement la durée de l'entraînement (TIME) en tournant le bouton UP / DOWN et en confirmant à l'aide de la touche ENTER. Vous accédez ainsi au réglage suivant (DISTANCE) etc. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] Au moins une valeur doit être choisie comme objectif. Une fois les objectifs fixés, début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et commencez l'entraînement actif.A l'aide des touches UP et DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours avant le début ou pendant l'entraînement.Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

RECOVERY Phase de récupération du pouls

La fonction RECOVERY peut être utilisée dans chaque programme d'entraînement.

Grâce à la touche RECOVERY, on accède à une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. L'écart entre le pouls du début et le pouls de la fin de l'entraînement est calculé ainsi qu'une note évaluant la condition physique. Lors d'un entraînement semblable, l'amélioration de cette note constitue un moyen d'augmenter votre condition.

Quand vous avez atteint la valeur fixée comme objectif, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et placez vos mains sur les capteurs de pouls manuels. Lors d'une mesure de pouls précédente, 00:60 apparaît dans la zone d'affichage pour le temps et la valeur actuelle du pouls clignote dans la zone

d'affichage PULSE. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Placez vos mains sur les capteurs de pouls manuels jusqu'à ce qu'on ait compté jusqu'à >0<. A droite dans la zone d'affichage, une valeur entre F1 et F6 s'affiche. F1 représente le meilleur et F6 le pire statut. Une nouvelle pression de RECOVERY met fin à la fonction.

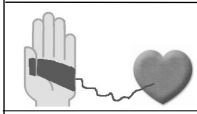
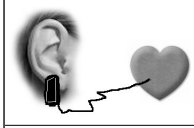
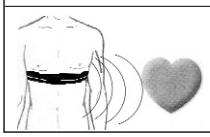
5. Possibilités d'enregistrement du pouls

- L'ordinateur dispose de capteurs différents pour capter la fréquence cardiaque: Un capteur de pouls pour la main et un ceinture de poitrine (accessoire en option). La priorité d'identification est: ceinture de poitrine et capteur de pouls pour la main.
- Si vous voulez tenir compte du capteur de pouls pour la main, installé et que la ceinture de poitrine n'est pas mise.
- Si vous voulez tenir compte de la ceinture de poitrine, mettez ensuite la ceinture de poitrine afin de commencer l'enregistrement de la fréquence cardiaque.
- Le capteur de pouls interne est compatible avec l'émetteur POLAR non codé de la ceinture de poitrine. Pour des systèmes codés, les valeurs du pouls peuvent être erronées lors de l'affichage. Nous vous recommandons d'utiliser le T34 de POLAR.

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

Avec un clip-oreille Le capteur de pulsations fonctionne à la lumière infrarouge et mesure les modifications de la transparence de votre peau qui sont provoquées par votre pouls. Avant de pincer le clip-oreille à votre lobe, frottez-le vigoureusement une dizaine de fois pour stimuler la circulation sanguine. Evitez les impulsions perturbatrices.

- Attachez minutieusement le clip-oreille à votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la mesure du pouls. (le symbole du cœur clignote de manière continue)
- Ne vous entraînez pas directement dans un fort rayonnement lumineux, p.ex. lumière au néon, halogène, spot, soleil.

	✓	✓
	**optional**	✓
	**optional**	**optional**

- Disposez le capteur-oreille et le câble de manière à empêcher toute secousse et tout choc. Attachez toujours le câble à vos vêtements à l'aide de la pince, ou encore mieux, à un bandeau.

Avec la ceinture pectorale Le capteur de pouls interne est compatible avec l'émetteur POLAR non codé de la ceinture de poitrine. Pour des systèmes codés, les valeurs du pouls peuvent être erronées lors de l'affichage. Nous vous recommandons d'utiliser le T34 de POLAR.Veuillez tenir compte du mode d'emploi de la ceinture.

Un récepteur enfichable n'est pas nécessaire et, pour des raisons techniques, ne doit pas être utilisé.

Avec les capteurs du guidon La faible tension produite par la contraction du cœur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

Remarque : Il est seulement possible d'utiliser une seule méthode de mesure du pouls à la fois : soit avec le clip-oreille, soit les capteurs du guidon, soit la ceinture pectorale. Si aucun clip-oreille n'est enfiché dans la prise du pouls, alors la mesure par les capteurs du guidon est activée. Si un clip-oreille est enfiché dans la prise du pouls, la mesure par les capteurs du guidon est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs du guidon.

Remarques

- Lorsque, pendant 4 minutes, aucun signal n'est transmis à l'ordinateur, l'affichage DEL s'éteint automatiquement et l'ensemble des données de l'entraînement effectué est enregistré. Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer l'ordinateur.
- Lorsque l'écran de l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, veuillez couper l'alimentation en courant et connecter l'appareil à nouveau.

6. Elimination des piles et des accumulateurs usagés.

Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.
Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb.
Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières. Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.
Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

7. Instructions d'entraînement

Pour votre sécurité

- **Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.
L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.
Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires). De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale). D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel.

Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances) qui représentent la base de votre planning d'entraînement.

Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning : L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute > 220 – âge < ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge) x 0,65.

Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.

Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge) x 0,75.

L'intensité est fixée entre 1 et 16 lors de l'entraînement via les crans de freinage.

Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

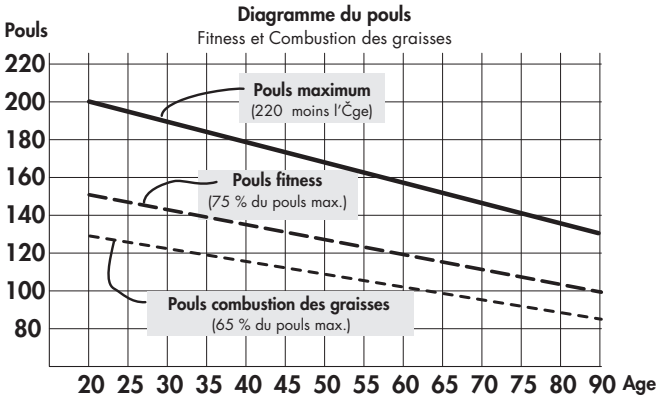
Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 á 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.
Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.
Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.



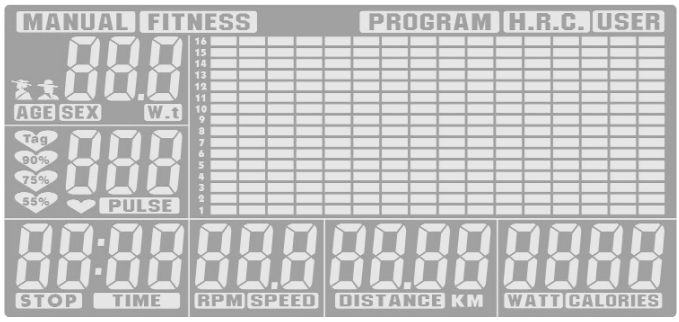
Bedieningshandleiding voor de trainingscomputer met digitale weergave

1. Start zonder voorkennis

U kunt zonder voorkennis met de training beginnen. Op de display worden de diverse informaties weergegeven. Voor een efficiënte training en voor het instellen van uw persoonlijke trainingsprogrammeringen a.u.b. deze bedieningshandleiding doorlezen en de instructies opvolgen.

Lees ook de algemene aanwijzingen in de trainingshandleiding.

Na inschakelen van het apparaat verschijnt er een volledige displayweergave = segmenttest met een alarmsignaal.



Instellen van de tijd

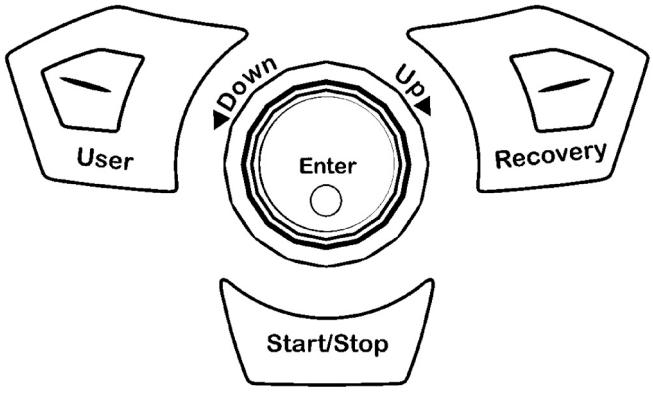
Na inschakelen van het apparaat (netaansluiting) of RESET-Start verschijnen alle displayvelden = segmenttest met een geluidsignaal. Daarna wordt kort de tijd weergegeven. De tijd wordt met de toetsen UP en DOWN gewijzigd: eerst het uur UP / DOWN dan met ENTER bevestigen, daarna minuten en weer met ENTER de gekozen tijd bevestigen.

Na het inschakelen van het apparaat verschijnt de gebruikerweergave (U 0-4) U = USER = gebruiker.

Het is mogelijk de gegevens van 4 verschillende personen op te slaan, die bij een volgende start opgeroepen kunnen worden. De individuele training kan dus door 4 verschillende personen, met hun opgeslagen gegevens, over een langere tijd uitgevoerd worden.

Met de toets USER kan de gewenste resp. vooraf ingestelde gebruiker gekozen worden. Als u daarna de UP / DOWN knop draait, komt u direct in de programmakeuze in het bovenste displayveld.

Indien u echter de draaiknop een keer kort indrukt (ENTER), komt u bij het invoeren van de persoonlijke gegevens > geslacht, leeftijd en gewicht.



Als gastgebruiker kan U 0 gekozen worden. Voor een training zijn geen persoonlijke programmeringen nodig. De functies MANUAL en PROGRAM zijn voor de gastgebruiker toegankelijk. De getrainde waardes van de gastgebruiker worden niet opgeslagen.

2. Functietoetsen

START / STOP

Met deze toets start u de training zonder voorprogrammeringen of na het invoeren van programmeringen bijv. kiezen van een automatisch trainingsprogramma. Nogmaals indrukken van deze toets stopt de telfunctie van de computer. Er kunnen instellingen gewijzigd worden, zonder dat de training onderbroken wordt. Als vervolgens weer op START gedrukt wordt telt de computer na de nieuwe instelling verder.

ENTER

De ENTER-knop is gecombineerd met de UP / DOWN draaiknop. Door de knop ENTER in te drukken, bevestigt u de door draaien gekozen instelwaardes en functies.

Kies door kort indrukken van de ENTER-knop tussen de functies [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] zowel voor weergave alsook voor uw persoonlijke instellingen.

UP / DOWN

De UP / DOWN draaiknop is gecombineerd met de ENTER-knop. Langzaam draaien verandert de instelwaardes stapsgewijs. Door de knop ENTER in te drukken, bevestigt u de door draaien gekozen instelwaardes en functies.

- Met de UP / DOWN draaiknop worden geprogrammeerde waardes ingesteld. Daarvoor moet het apparaat zich in de STOP positie bevinden > het veld STOP links onder knippert.
- Tijdens de training kan met deze draaiknop het totaalprestatiebereik verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.
- In de voorselectie wordt met UP of DOWN de gewenste gebruikerinstelling (USER) geselecteerd.
- De trainingsprogrammakeuze (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.) gebeurt ook met UP of DOWN.

Door tweemaal kort indrukken van de Enter draaiknop geraakt men in het volgende bedieningsveld. Bijv. van de keuze onder PROGRAM (P06) in de verdere parameterinstellingen voor deze training: TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE.

Houdt u de Enter draaiknop langer dan 2 seconden ingedrukt, volgt er een herstart van de trainingscomputer. De trainingsgegevens worden niet opgeslagen. De persoonlijke gebruikerinstellingen onder U 1-4 blijven behouden.

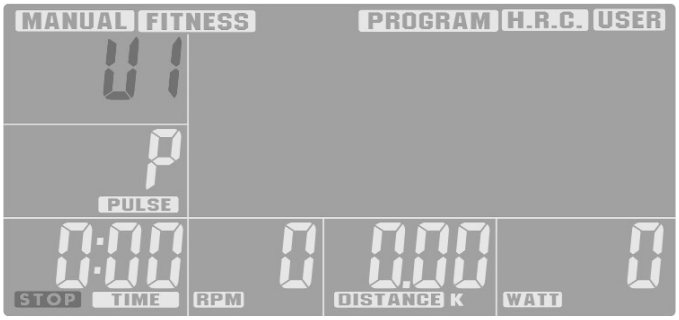
UP Opwaartse instelling van default-waardes.

Door langzaam draaien van de draaiknop naar rechts boven = UP, verhoogt u de instelwaardes van de verschillende functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE].

DOWN Dalende instelling van default-waardes.

Door langzaam draaien van de draaiknop naar links onder = DOWN, verlaagt u de instelwaardes van de verschillende functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE].

RECOVERY
Gebruik de RECOVERY-toets voor het activeren van de herstelpolsfunctie na de training.

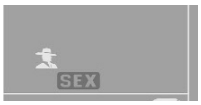


3. Displayweergaves

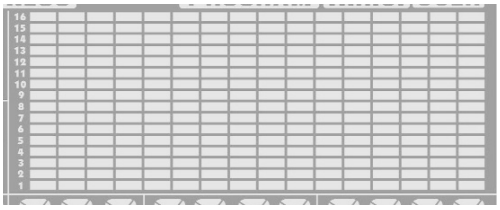
Algemeen De display is opgesplitst in vier weergavevelden.

1 In de bovenste regel wordt de status of de keuze van het trainingsprogramma weergegeven en de statusweergave voor leeftijd.

2. Links boven in het veld wordt de actuele gebruiker getoond (U 0-4) en de gebruikerspecifieke gegevens worden weergegeven: geslacht, leeftijd en gewicht.
Uit deze invoergegevens berekent de computer tijdens de training de polsslag- en prestatiegegevens.

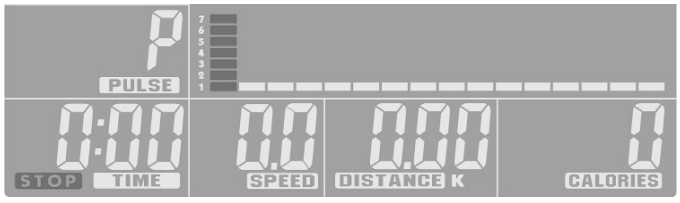


3. In het grote veld wordt de vermogenomvang grafisch weergegeven (afstandprofiel en u heeft een eenvoudige oriëntering van de trainingsafloop. Één balksegment = gering vermogen; acht balksegmenten boven elkaar = maximaal vermogen.



4. Onder het gebruikersveld en in de hele onderste displayregel zijn meerdere segmentvelden naast elkaar, waarin de diverse trainingsfuncties getoond worden. Bij programmering van deze functies knippert steeds de functiebeschrijving > bijv. TIME.

Na het beëindigen van de training worden de trainingsgegevens opgeslagen en deze kunnen bij een nieuwe training opgevraagd worden. De nieuwe gegevens worden dan erbij opgeteld.



Trainingsprogramma's (bovenste displayregel
De diverse trainingsprogramma's worden via de toetsen UP of DOWN gekozen en met ENTER bevestigd.

MANUAL Manuele training
Deze instelling kiest men voor een individuele trainingsvolgorde, waarin de separate functies [TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE] met de hand ingesteld worden
(instelling zie > functies). Het afstandprofiel blijft lineair en loopt via de ingestelde tijd van links naar rechts. De weerstandwaarde kan tijdens de training met UP / DOWN verhoogd of verlaagd worden.

FITNESS Voorgeprogrammeerd programma voor een fitnesstraining
Deze programma-instelling heeft een vaste tijd- en vermogenprogrammering en kan niet gewijzigd worden. Aan het einde van de training geeft het programma aan de hand van de berekende polsslaggegevens een waarde voor het trainingssucces. Dat wordt analoog aan de recovery-instelling getoond met F1 als beste waarde en F6 als slechtste waarde.

PROGRAM Voorgeprogrammeerd programma voor een training
Hier staan 12 vast ingestelde trainingsprogramma's ter beschikking. Aan de hand van het afstandprofiel kunt u herkennen welke moeilijkheidsgraad de betreffende instelling heeft.

H.R.C. Training aan de hand van een doelpolsslag (THR)
In deze programma-instelling wordt het vermogen in overeenstemming met de geprogrammeerde polsslag geregeld. Daarvoor is het noodzakelijk dat de polsslag tijdens de training gemeten wordt.
Zie > mogelijkheden voor polsslagmeting.
Het programma biedt 3 voorgeprogrammeerde doelwaardes: 55, 75 en 90% van de polsslagwaarde.
Polsslagwaarde = 220 minus leeftijd.
Bovendien is er nog een variabele doelwaarde mogelijk: "Tag"
U kunt in deze instelling de doelwaarde zelf bepalen. Bij bereiken van de polsslagwaarde tijdens de training zendt het apparaat een signaal.

USER trainingsprogramma via gebruikerinstellingen
(USER = gebruiker)
Deze programmakeuze veroorlooft een individuele instelling van het afstandsprofiel. Er moet minstens één voorgeprogrammeerde waarde gekozen worden > [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE].

Programmeringen (onderste displayregel
In de onderste displayregel bevinden zich aparte segmentweergaves met de diverse programmeringen en eenheden.

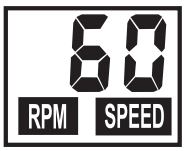
PULSE Polsslag / Hartslagfrequentie
Als de polsslag tijdens de training gemeten wordt, knippert het hartsymbool in het segmentveld en de polsslagwaarde wordt in hartslagen per minuut weergegeven. Weergavebereik: min. 30 en max. 240.

Als de polsslag doelwaarde tijdens de training bereikt wordt, geeft de computer een alarmsignaal.

TIME Trainingstijd

In dit veld wordt de trainingstijd in minuten en seconden gemeten. Weergavebereik: min. 00:00 tot max. 99:00.

RPM / SPEED Snelheid



In dit veld wordt afwisselend (elke 6 seconden de trapfrequentie als RPM (Round per minute = omwentelingen per minuut en SPEED de snelheid in km/h weergegeven. Weergavebereik: min. 0,0 tot max. 99,9 km/h.

DISTANCE Trainingsafstand

De afgelegde afstand wordt in km gemeten. De afstandtelling begint met >0< en kan maximaal tot 99,99 km weergegeven worden. De telling gebeurt in 0,01 km stappen = 10 meter.

CALORIES Calorieën-, energieverbruik

In dit veld wordt het berekende calorieënverbruik weergegeven. De waarde wordt in de training aan de hand van de weerstand- en tijdmetingen berekend. Weergavebereik: min. 0 tot max. 990.

De gegevens dienen echter uitsluitend als een grove richtlijn ter vergelijking van de diverse oefeningen en kunnen niet voor medische doeleinden gebruikt worden.

SLAAPSTAND (leeg)

Als geen RPM of PULSE gemeten wordt of er binnen 4 minuten geen manuele instellingen plaatsvinden, schakelt het apparaat naar de slaapstand.

4. Persoonlijke trainingsprogrammeringen

Algemeen

- Zonder aparte programmeringen tellen de waardes in de diverse functies [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] van >0< omhoog.
- Voor een zinvolle training is het voldoende bij slechts één functie [TIME; DISTANCE, CALORIES **of** PULSE] een doelwaarde in te stellen.
- Als een persoonlijke doelwaarde als trainingsprogrammering ingesteld wordt, telt de computer vanaf deze waarde terug. Bij het bereiken van de doelwaarde >0< hoort u een signaal. Als daarna, zonder programmering van een nieuwe doelwaarde, verder getraind wordt telt de computer in deze modus na indrukken van de START-toets weer van de geprogrammeerde waarde terug.
- Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, slechts na indrukken van de STOP-toets.

Doelwaardeprogrammering

Het instellen van de doelwaardes is bij alle functies hetzelfde: Bijv. DISTANCE

1. Druk op de ENTER-toets totdat in het veld de omschrijving >DISTANCE< knippert.
2. Door draaien in de richting UP verhoogt u de waarde. Bijv. DISTANCE in 0,1 km interval.
3. Als u de doelwaarde weer wilt reduceren, draait u in de DOWN richting. Er wordt weer van de vorige waarde teruggeteld.
4. Als u de doelwaarde ingesteld heeft, druk dan op de ENTER-toets. De waarde is dan in deze functie opgeslagen en u gaat naar de volgende functie bijv. CALORIES.
5. Programmeer de waarde indien mogelijk slechts in één functie, omdat de trainingsdoelen elkaar anders overlappen. Bijv. als u het geprogrammeerde tijddoel eerder zou bereiken dan het voorgeprogrammeerde afstandsdoel.
6. De voorgeprogrammeerde waardes in de andere functies [TIME, CALORIES of PULSE] worden als onder 1-4 beschreven, ook met de toetsen UP, DOWN en ENTER ingevoerd.

Na het afsluiten van de programmeringen kunt u met trainen beginnen. Tijdens de training zijn alle actuele waardes naast elkaar af te lezen. De geprogrammeerde waarde wordt tot >0< teruggeteld.

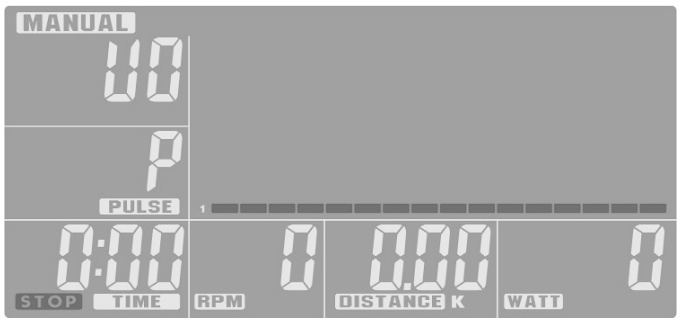
5. Training

Na inschakelen van het apparaat (zie hoofdstuk 1) en gebruikerkeuze (U 0–4) knippert de programmaregel in het bovenste displayveld.

U geraakt ook op deze programmaregel in het bovenste displayveld door kort indrukken van de START toets, zonder de computer te herstarten.

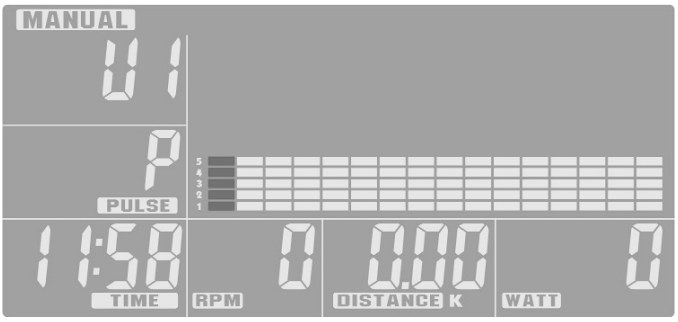
– Kies het trainingsprogramma (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. of USER) met de draaiknop UP of DOWN en bevestig weer met ENTER.
– Als de door u gekozen trainingsmodus MANUAL, PROGRAM of USER is en u een doelwaarde voor de hartslag programmeert, geeft de computer een optisch en akoestisch signaal zodra de actuele waarde van de hartslag de doelwaarde bereikt heeft.

Training > MANUAL Manuele training

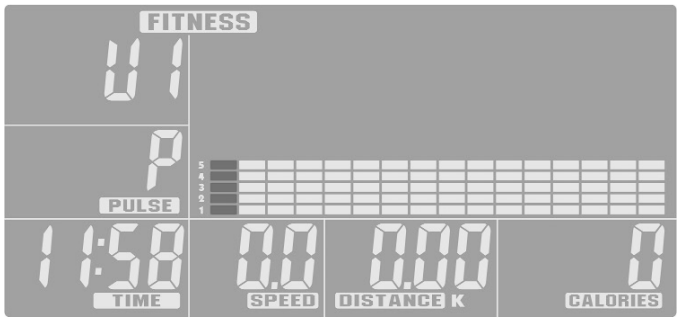


Het afstandsprofiel wordt gelijkmatig in een lijn weergegeven. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Met de draaiknop UP en DOWN kan voor het begin of tijdens de training het volledige afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstand-

sprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

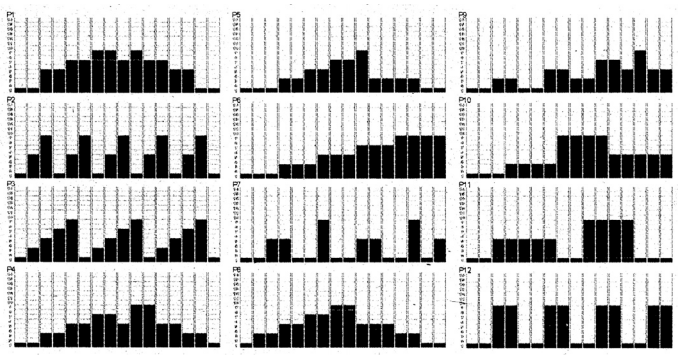


FITNESS Voorgeprogrammeerd programma voor een fitnesstraining



Deze programma-instelling heeft een vaste tijd- en vermogenprogrammering en kan niet gewijzigd worden. Aan het einde van de training geeft het programma aan de hand van de berekende polsslaggegevens een waarde voor het trainingssucces. Dat wordt analoog aan de recovery-instelling getoond met F1 als beste waarde en F6 als slechtste waarde.

Training > PROGRAM Voorgeprogrammeerde programma's voor het trainen

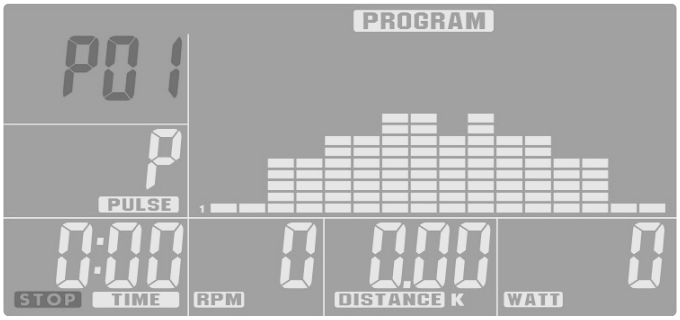


In de trainingmodus PROGRAM kunt u tussen 12 verschillende voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's kiezen:

Door bewegen van de draaiknop in de richting UP of DOWN schakelt u tussen de programma's. In de display verschijnt ca. 1 seconden lang het programmanummer (P1-12) dan wordt het afstandsprofiel knipperend weergegeven. Met de toets ENTER bevestigt u de keuze of kies met UP resp. DOWN een ander programma.

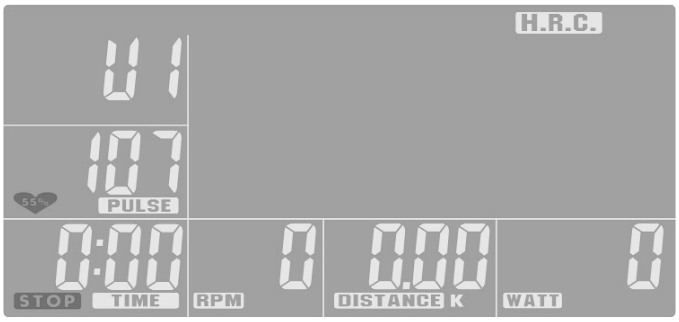
Als u een programma gekozen heeft kunt u daarbij nog een voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren. U komt steeds in de volgende instelmogelijkheid door indrukken van de ENTER toets.

Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Met de draaiknop UP / DOWN kan voor het begin of tijdens de training het volledige afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.



Training > H.R.C. Training aan de hand van de doelpolsslag

In deze trainingsmodus wordt het afstandprofiel in overeenstemming met de programmeerwaardes van de gebruiker (U 1-4) en de gemeten polsslag automatisch aangepast.



Als u met de toetsen START/STOP; UP / DOWN en ENTER de trainingsmodus H.R.C. gekozen heeft, knippert in het PULSE veld het onderste hartsymbool met de waarde 55%. Met de draaiknop heeft u de instelkeuze van 55, 75, 90 % en de individuele instelling van de doelpolsslag „Tag".

De percentageprogrammeringen 55%, 75% en 90% hebben betrekking op de maximale polsslagfrequentie (220 – leeftijd en geeft 3 algemene trainingsintensiteiten voor de fitnesstraining.

– 55% van de maximale hartslag (220 – leeftijd) is gelijk aan het instapbereik van de algemene vetverbrandingtraining. Men kan deze programmering ook manueel verhogen naar 65%.
– 75% van de maximale hartslag (220 – leeftijd) is gelijk aan

het bereik voor een algemene fitnesstraining.
– 90% van de maximale hartslag (220 – leeftijd) is geschikt voor een korte submaximale belastingintervallen voor vermogenverbetering in een intervaltraining.
– 5411- De instelling „Tag" veroorlooft een programmering van een individuele polsslagwaarde als trainingsdoel. Bij overschrijding van deze ingestelde waarde hoort u een signaal.

Na de keuze van de THR-waarde met de ENTER toets bevestigen, u komt dan in de programmeermodus.

In deze trainingsmodus is het niet mogelijk tevens een PULSE waarde in te stellen. Alle andere programmeringen kunnen vrij ingesteld worden. [TIME, DISTANCE of CALORIES]. Trainingsbeging door indrukken van de toets START en actief trainen.

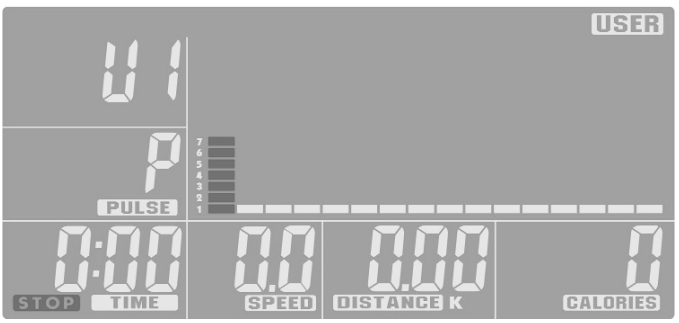
– De computer volgt uw actueel gemeten hartslag in vergelijking met de voorgeprogrammeerde doelpolsslag en past het remniveau tijdens de training aan.
– als de actuele hartslag lager dan de doelwaarde is, wordt het remniveau elke 30 seconden steeds met 1 niveau verhoogd tot de maximale weerstand of de voorgeprogrammeerde doelpolsslag bereikt is.
– Als de actuele hartslag hoger dan de doelwaarde is, wordt het remniveau automatisch verlaagd. Zij wordt elke 15 seconden met 1 niveau verlaagd tot de ingestelde doelpolsslag bereikt is.
– Als het remniveau tot 1 gedaald is maar de hartslag na 1 minuut nog steeds hoger dan de doelwaarde is, stopt de computer en hoort u een akoestisch signaal ter waarschuwing.
– Via de ingestelde trainingstijd [TIME] toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop.
– Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE of CALORIES] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van START kunt u de training weer voortzetten.

Training > USER Trainingsprogramma door gebruikerinstelling (USER = gebruiker

In de trainingsmodus USER kunt u een eigen afstandsprofiel ontwerpen. De invoer gebeurt via de draaiknop UP / DOWN, om de profielhoogtes in te stellen. Naar de volgende balk gaat u met de knop ENTER; dan weer UP of DOWN voor hoogte etc. Programmeer alle 16 balken. Trainingsbegin door indrukken van de START toets en actieve training.

Als u uw eigen afstandsprofiel ontworpen heeft, kunt u daarbij ook de waardes programmeren. Druk daarvoor op de toets START/STOP. Hiervoor drukt u de ENTER toets 2 seconden in.

Het TIME segment knippert. U kunt een willekeurige trainingstijdwaarde (TIME) door draaien van de UP / DOWN knop ingeven en met de ENTER toets bevestigen. U geraakt daarmee in de afstandinstelling (DISTANCE) etc. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Er moet minstens een geprogrammeerde waarde gekozen worden. Na instellen van de programmeringen de training beginnen door indrukken van de START toets en actief trainen. Met de toetsen UP en DOWN kan voor en tijdens de training het totale afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden.



Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

RECOVERY Herstelpolsslagfase

De RECOVERY-functie kan na elke training uitgevoerd worden.

Met de RECOVERY-toets activeert men een herstelpolsmeting aan het einde van de training. Uit de begin- en eindpolsslag van één minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij een gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft, de training beëindigen, druk op de RECOVERY-toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij voorgenoemde polsslagmeting verschijnt in de display 00:60 als tijd en in de PULSE-display knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat uw handen op de polssensoren liggen totdat tot >0< teruggeteld is. Rechts in de display wordt een waarde tussen F1 en F6 weergegeven. F1 is de beste en F6 is de slechtste stand. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigt de functie.

5. Mogelijkheden voor polsslagmeting

- De computer heeft verschillende sensoren voor het meten van de hartslag: handsensoren en borstgordel (als accessoire verkrijgbaar). De herkenningsprioriteit is: borstgordel en handsensoren.
- Als u via de handsensoren wilt werken, doe de borstgordel niet om.
- Als u met de borstgordel wilt werken, doe de borstgordel om, om met de meting van de hartslag te kunnen beginnen.
- De geïntegreerde polsslagontvanger is compatibel met ongecodeerde POLAR borstgordelzenders. Bij gecodeerde systemen kunnen foutieve polsslagwaardes getoond worden. Wij adviseren de T34 van POLAR.

De polsslagberekening begint als het hart in de display synchroon met uw polsslag knippert.

Met oorclip

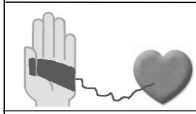
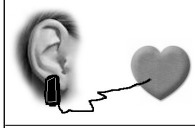
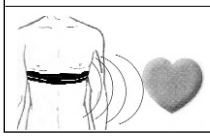
De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de wijzigingen in de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf 10 keer krachtig over uw oorlelletje eer u de sensor aan uw oorlelletje klemt. Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron zoals bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes en zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor incl. kabel volledig uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Met borstgordel

De geïntegreerde polsslagontvanger is compatibel met ongecodeerde POLAR borstgordelzenders. Bij gecodeerde systemen kunnen foutieve polsslagwaardes getoond worden. Wij adviseren de T34 van POLAR. Zie hiervoor de handleiding die bij de borstgordel geleverd wordt.

Een insteekontvanger is niet nodig en mag om technische redenen ook niet gebruikt worden.

	✓	✓
	**optional**	✓
	**optional**	**optional**

Met handsensoren

Een door de contractie van het hart opgewekte kleine spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van een waarde voorzien.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd rukachtig vastpakken.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Opmerking:

Er is slechts één manier van polsslagmeting mogelijk: of met oorclip of met handsensoren of met de borstgordel. Bevindt zich géén oorclip in de polsslagbus, zijn de handsensoren actief. Wordt een oorclip in de polsslagbus gestoken, worden de handsensoren automatisch uitgeschakeld. Het is niet noodzakelijk om de stekker van de handsensoren eruit te trekken.

Opmerkingen

- Als gedurende 4 minuten géén signaal naar de computer gaat, schakelt het display automatisch uit en alle voorgaande trainingsgegevens worden opgeslagen. Druk op een willekeurige toets om de computer opnieuw op te starten.
- Als de display van de computer niet goed functioneert, a.u.b. de stroomverzorging verwijderen en het apparaat opnieuw aansluiten

6. Verwijderen van gebruikte batterijen en accu's.

Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden. De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat.

Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen.

Verwijder na het stilleggen van het product alle batterijen / accu's en geef ze bij het afgeefpunt voor recycling van batterijen en elektrische en elektronische apparaten af.

Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instanties, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen.

7. Trainingshandleiding

Voor uw veiligheid

- **Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden**

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining.
Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopsysteem zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meet tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders) . Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolumen, dat kan worden inge ademd, toe (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselsysteem. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

M.b.t. belastingintensiteit

De belastingintensiteit dient bij een fitnesstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut > 220 min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd) x 0,65 berekend.

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.

Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd) x 0,75 berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau van 1=16 bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

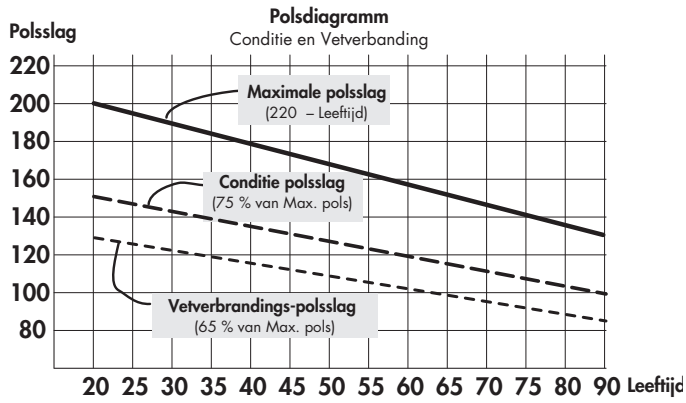
Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 x per week	20-30 min
1-2 x per week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend.In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginnelingen.Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
	1e week
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	2e week
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	3e week
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
	4e week
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

Als persoonlijke trainingsdokumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.
Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheiden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkiest. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training



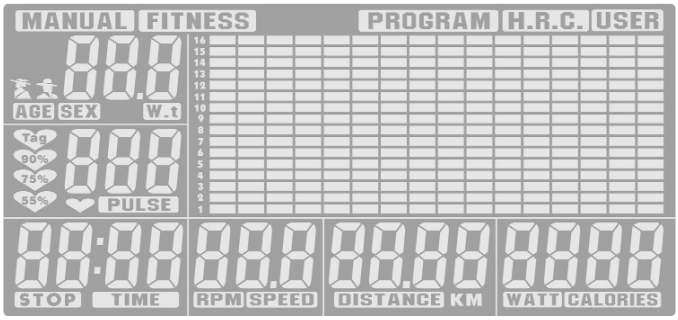
Instrucciones de servicio para el ordenador de entrenamiento con indicador digital

1. Inicio sin conocimientos previos

Podrá comenzar con el entrenamiento sin conocimientos previos. En este caso, en el display aparecerán las distintas informaciones. Para un entrenamiento eficaz y para ajustar sus datos personales de entrenamiento, lea y siga estas instrucciones de servicio.

Lea también las indicaciones generales en las instrucciones para el entrenamiento.

Después de conectar el aparato aparece el indicador de display completo = comprobación de los segmentos con una señal acústica.



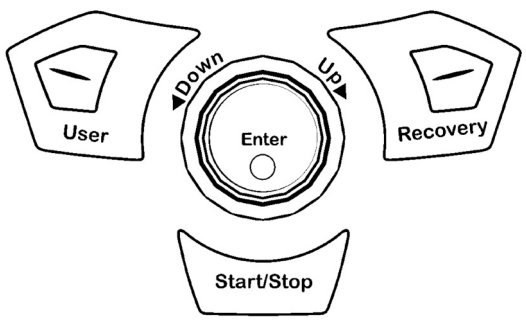
Ajuste de la hora

Tras encender el aparato (conexión a la red) o al iniciar RESET aparece el indicador de pantalla completo = prueba de segmentos con un tono de señal. A continuación se muestra brevemente la hora, que es posible cambiar con las teclas UP y DOWN: en primer lugar se cambia con UP / DOWN la hora, que se confirma con ENTER; a continuación, los minutos, que se confirman de nuevo con ENTER para completar la hora seleccionada.

Después de conectar el aparato indicación del usuario (U 0-4 U = USER = usuario.) Se graban los datos de hasta 4 usuarios diferentes, los cuales pueden seleccionarse al arrancar de nuevo. Por lo tanto es posible que 4 personas distintas realicen un entrenamiento individual con sus datos grabados a lo largo de un período prolongado. Con la tecla USER se puede seleccionar el usuario deseado o preajustado. Si a continuación gira el botón UP / DOWN, accederá directamente a la selección de programa en el indicador superior del display.

Si en lugar de ello presiona brevemente una vez el botón giratorio (ENTER) accederá a la introducción de los datos personales > sexo, edad y peso.

Como usuario invitado se puede seleccionar U 0. Para el entrenamiento no es necesario ningún dato personal. Las funciones MANUAL y PROGRAM son accesibles para el usuario invitado. Los valores entrenados del usuario invitado no se guardan en la memoria.



2. Pulsadores de función

START / STOP

Con este pulsador podrá iniciar el entrenamiento sin configuración previa, o después de introducir los valores predeterminados, o seleccionando un programa de entrenamiento automático. Una nueva pulsación de este pulsador detendrá la función de conteo del ordenador. Se podrán modificar las configuraciones sin interrumpir el entrenamiento. Presionando nuevamente START, el ordenador seguirá contando después de la nueva configuración.

ENTER

El pulsador ENTER está combinado con el botón giratorio UP / DOWN. Al presionar el pulsador ENTER confirma los valores predeterminados y las funciones seleccionadas al girar.

Elija pulsando brevemente el pulsador ENTER entre las funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] tanto para su visualización como para sus configuraciones personales.

UP / DOWN

El botón giratorio UP / DOWN está combinado con el pulsador ENTER. Al girar lentamente cambia los valores de ajuste gradualmente. Al presionar el pulsador ENTER confirma los valores de ajuste y las funciones seleccionadas al girar.

- Con el botón giratorio UP / DOWN se ajustan valores predeterminados. Para este fin se debe encontrar el aparato en la posición de STOP > parpadea el campo STOP abajo a la izquierda.
- Durante el entrenamiento es posible descender o elevar con estos pulsadores el rango de rendimiento total > presentación gráfica
- En la preselección se selecciona mediante DOWN o UP la configuración de usuario deseada (USER).
- La selección del programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o TRAGET H.R.) se realizará también con UP o DOWN.

Pulsando dos veces brevemente el botón giratorio Enter se accede al siguiente nivel de manejo. Por ejemplo, desde la selección en PROGRAM (P06) a los otros ajustes de parámetros para este entrenamiento: TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE.

Si mantiene presionado el botón giratorio Enter durante más de 2 segundos, se realiza un reinicio del ordenador de entrenamiento. No se guardan en la memoria los datos de entrenamiento. Los ajustes de usuario personales en U 1-4 se conservan y .

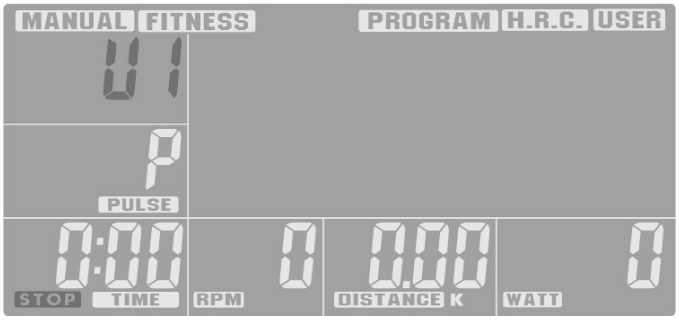
UP aumentar los valores predeterminados.

Girando lentamente el botón giratorio hacia arriba a la derecha = UP se incrementarán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE].

DOWN reducción de los valores predeterminados

Girando lentamente el botón giratorio hacia abajo a la izquierda = DOWN, se reducirán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE].

RECOVERY
Con el pulsador RECOVERY se accede a la medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento.



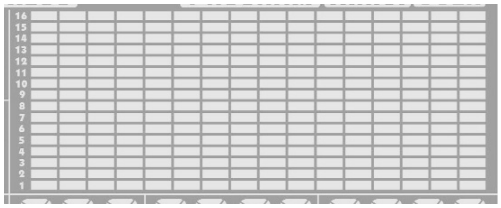
3. Indicaciones del display

Generalidades El display se divide en cuatro zonas de indicación.

1. En la línea superior se presenta el status o la selección de los programas de entrenamiento y la indicación del status para la edad.

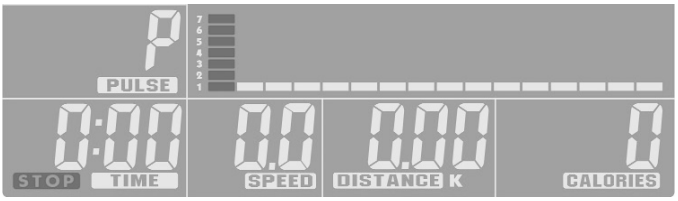
2. En el campo izquierdo arriba se indica el usuario actual (U 0-4) y se registran los datos específicos del usuario: sexo, edad y peso.
   A partir de estos datos de entrada, el ordenador calcula durante el entrenamiento los datos del pulso y del rendimiento.

3. La indicación grande como presentación gráfica del volumen de rendimientos (perfil de recorridos ofrece una orientación simple dentro del desarrollo del entrenamiento. Un segmento de barras = rendimiento bajo; 16 segmentos de barras = rendimiento máximo.



4. Debajo del campo del usuario y en toda la línea inferior del display hay varios indicadores de segmento, uno al lado del otro, donde se indican las diferentes funciones de entrenamiento. En caso de ajuste previo de estas funciones, parpadea cada vez la denominación de la función > p. ej. TIME.

Una vez finalizado el entrenamiento, se conservan los datos del mismo y pueden seleccionarse al volver a iniciar el entrenamiento. En este caso, los nuevos datos serán sumados.



Programas de entrenamiento (línea superior del display.
Mediante las teclas UP o DOWN se seleccionan los diferentes programas de entrenamiento, y se confirman con ENTER.

MANUAL Entrenamiento manual
Este ajuste se selecciona para una secuencia de entrenamiento individual, ajustando para ello manualmente las diferentes funciones [TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE].
(Ajuste ver > Funciones). El perfil del recorrido permanece lineal y transcurre de izquierda a derecha durante el periodo de tiempo ajustado. El valor de la resistencia puede ser aumentado o disminuido durante el entrenamiento con UP / DOWN.

FITNESS Programa preajustado para el entrenamiento de fitness
Este ajuste de programa tiene predeterminados fijos el tiempo y el rendimiento, y no se puede modificar. Al final de la ejecución del entrenamiento, el programa proporciona una evaluación del resultado del entrenamiento en base a los datos de pulso calculados. Esto se indica de forma análoga al ajuste de la recuperación, con F1 para el mejor valor y F6 para el peor valor.

PROGRAM Programas preajustados para el entrenamiento
Aquí se dispone de 12 programas de entrenamiento ajustados fijos. En base al perfil del recorrido podrá reconocer usted cuál es el grado de dificultad que tiene cada ajuste.

H.R.C.
Entrenamiento en función de una frecuencia cardiaca objetivo (THR)
En este ajuste de programa se regula el rendimiento de acuerdo con la frecuencia cardiaca preajustada. Para ello es necesario que se registre el pulso durante el entrenamiento.
Ver > Posibilidades del registro del pulso.
El programa ofrece 3 valores objetivo preajustados: 55, 75 y 90% del valor de pulso.
Valor de pulso = 220 menos la edad.
Además también es posible un valor objetivo variable: "Tag"
En este ajuste puede determinar usted mismo el valor objetivo. Al alcanzar el valor de pulso durante el entrenamiento, el aparato emite una señal.

USER Programa de entrenamiento mediante configuración de usuario (User = usuario)
Esta selección de programa permitirá una configuración individual del perfil del recorrido. Hay que seleccionar como mínimo un valor predeterminado > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

Predeterminaciones
En la línea inferior del display figuran distintas indicaciones de segmentos con distintas predeterminaciones y unidades.

PULSE Pulso / frecuencia cardíaca

Si se registra el pulso durante el entrenamiento, el símbolo del corazón destellará en esta indicación del segmento y el valor del pulso se indica como latidos del corazón por minuto. Zona de indicación: mín. 30 hasta máx. 240

Cuando se alcanza el valor objetivo del pulso durante el entrenamiento, el ordenador enviará una señal de alarma.

TIME Tiempo de entrenamiento

En este display se mide el tiempo del entrenamiento en minutos y segundos. Zona de indicación: mín. 00:00 hasta máx. 99:00

RPM /SPEED Velocidad

En este display aparece alternativamente (cada 6 segundos la frecuencia de pedaleo como RPM (Round per minute = revoluciones por minuto) y la velocidad SPEED en km/h. Zona de indicación: mín. 0,0 hasta máx. 99,9 km/h

DISTANCE Recorrido del entrenamiento

La distancia recorrida se mide en km. El conteo del recorrido comienza con >0< y como máximo se pueden visualizar 99,99 km. La graduación del conteo es en pasos de 0,01 km = 10 metros.

CALORIES Consumo de calorías, consumo de energía

En el display aparece el consumo calculado de calorías. El valor es determinado durante el entrenamiento mediante las mediciones de la resistencia y del tiempo. Zona de indicación: mín. 0 hasta máx. 990

Estos datos sirven únicamente como orientación aproximada para la comparación de los distintos ejercicios y no pueden ser utilizados para fines médicos.

MODO DE REPOSO

Si no introduce ningún valor para RPM o PULSE, o no efectúa ningún ajuste manual durante 4 minutos en este modo, el aparato pasará al modo de reposo.

4. Predeterminaciones personales para el entrenamiento

Generalidades

- Sin predeterminaciones específicas, los valores en las distintas funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] van sumando empezando por >0<.
- Para un entrenamiento razonable basta con ajustar un valor objetivo para sólo una función [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].
- Si se ajusta un valor objetivo personal como predeterminación para el entrenamiento, el ordenador va descontando desde ese valor. Al alcanzar el valor objetivo >0< se emitirá un tono de señal. Si después se continúa entrenando sin ajustar un nuevo valor objetivo en este modo, el ordenador volverá a descontar después de presionar el pulsador START desde el valor preconfigurado.
- Los valores objetivo una vez configurados no pueden ser modificados durante el entrenamiento, sino solamente después de presionar el pulsador STOP.

Predeterminación del valor objetivo

El ajuste de los valores objetivo es el mismo en todas las funciones: p. ej. DISTANCE

1. Presione el pulsador ENTER hasta que destelle la denominación >DISTANCE< en el segmento de indicación.
2. Mediante el giro en dirección UP se incrementará el valor. Por ejemplo, DISTANCE por pasos de 0,1 km.
3. Cuando desee reducir de nuevo el valor objetivo, realice el giro en dirección DOWN. Se reduce de nuevo a partir del valor anterior.
4. Una vez ajustado el valor objetivo, presione el pulsador ENTER. El valor quedará grabado en esta función y Vd. accederá a la siguiente función, p. ej. CALORIES.
5. A ser posible, introduzca sólo un valor predeterminado, ya que de lo contrario, los objetivos del entrenamiento se solaparán. P. ej. si Vd. alcanza antes el objetivo predeterminado del tiempo que el objetivo predeterminado del recorrido.
6. Los otros valores predeterminados [TIME; CALORIES o PULSE] se introducen, conforme a lo descrito en 1-4 también con los pulsadores UP, DOWN y ENTER.

Una vez concluidas todas las predeterminaciones, comience con el entrenamiento.

Durante el entrenamiento, todos los valores actuales pueden leerse paralelamente uno al lado del otro. El valor preconfigurado será descontado hasta >0<.

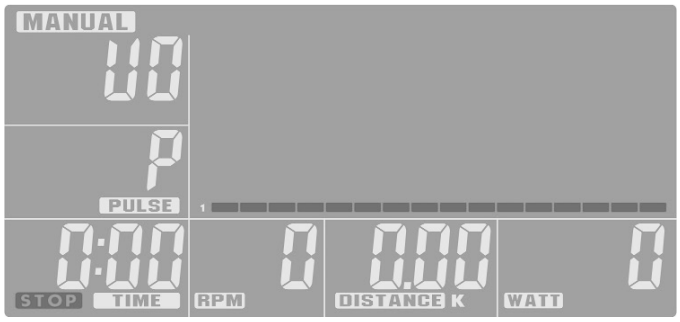
5. Entrenamiento

Después de conectar el aparato (ver el capítulo 1) y seleccionar el usuario (U 0–4) parpadea la línea de programa en la zona superior del display.

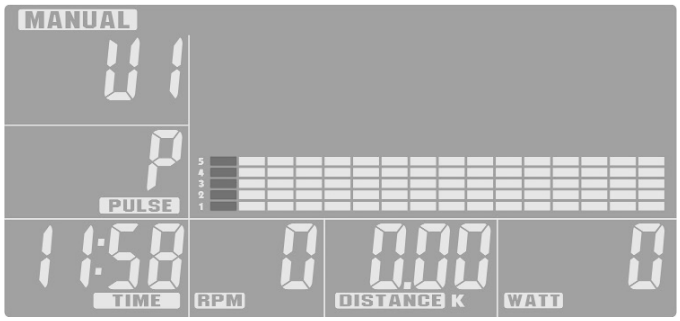
También se accede a la línea del programa en la zona superior del display presionando brevemente la tecla START, sin necesidad de reiniciar el ordenador.

- Seleccione el programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. o USER con el botón giratorio UP o DOWN y confirme de nuevo con ENTER.
- Si el modo de entrenamiento seleccionado por Vd. es MANUAL, PROGRAM o USER, y Vd. configura un valor objetivo para la frecuencia cardíaca, el ordenador indicará una alarma óptica y acústica cuando el valor actual de la frecuencia cardíaca supere el valor objetivo.

Entrenamiento > MANUAL Entrenamiento manual

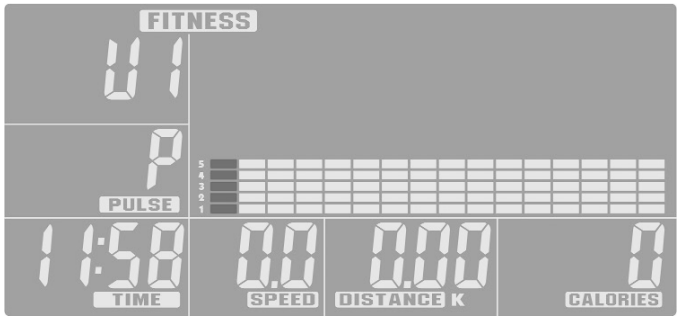


El perfil del recorrido es presentado uniformemente en una línea. Todas las configuraciones de predeterminación pueden realizarse individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo. Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con el botón giratorio UP y DOWN.



A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME, el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

FITNESS Programa preajustado para el entrenamiento de fitness

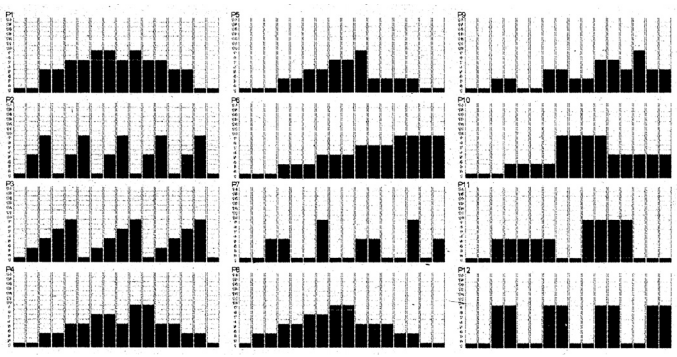


Este ajuste de programa tiene predeterminados fijos el tiempo y el rendimiento, y no se puede modificar. Al final de la ejecución del entrenamiento, el programa proporciona una evaluación del resultado del entrenamiento en base a los datos de pulso calculados. Esto se indica de forma análoga al ajuste de la recuperación, con F1 para el mejor valor y F6 para el peor valor.

Entrenamiento > PROGRAM

Programas preconfigurados para el entrenamiento

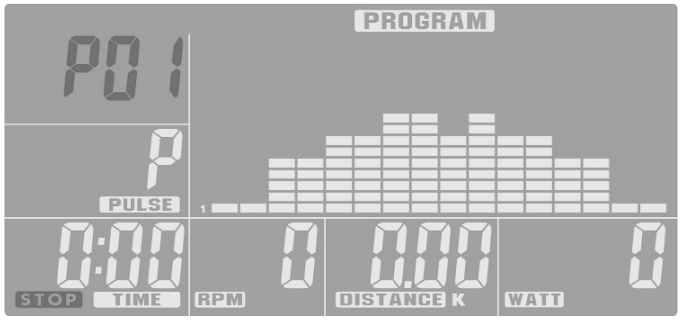
En el modo de entrenamiento PROGRAM podrá seleccionar entre 12 distintos programas de entrenamiento fijamente configurados:



Girando el botón giratorio en dirección UP o DOWN podrá cambiar entre los programas. En el display aparecerá durante aprox. 1 segundo el número del programa (P1 – 12), a continuación se presentará intermitentemente el perfil del recorrido. Con el pulsador ENTER deberá confirmar la selección o seleccionar otro programa con UP o DOWN.

Si ha seleccionado un programa, podrá introducir adicionalmente un valor predeterminado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

Pulsando la tecla ENTER se desplazará usted cada vez a la siguiente posibilidad de ajuste.



Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con el botón giratorio UP / DOWN.

A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME), el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras) mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > H.R.C.

Entrenamiento mediante una frecuencia cardíaca objetivo (THR)

En este modo de entrenamiento el perfil del recorrido se adapta automáticamente de acuerdo con los valores del usuario introducidos (U 1-4), así como con la frecuencia cardiaca medida.

Una vez ha seleccionado con las teclas START/STOP; UP / DOWN y ENTER el modo de entrenamiento H.R.C., parpadea en el segmento PULSE el símbolo del corazón inferior con el valor *55%*. Con el botón giratorio puede usted seleccionar el ajuste del *55*, *75*, 90% y el ajuste individual de la frecuencia cardiaca objetivo "Tag".

Los porcentajes predeterminados del *55* %, *75* % y 90 % se refieren a la frecuencia máxima del pulso (220 – edad) y predeterminan 3 intensidades generales para el entrenamiento fitness.

- el *55* % de la frecuencia cardíaca máx. (220 - edad) corresponde al rango inicial de un entrenamiento general de consumo de calorías. También es posible incrementar esta predeterminación manualmente al *65* %.
- el *75* % de la frecuencia cardíaca máx. (220 - edad) corresponde al rango de un entrenamiento general de fitness.
- el 90 % de la frecuencia cardíaca máx. (220 – edad) es indicado para breves intervalos de esfuerzo submáximos para aumentar el rendimiento en el entrenamiento por intervalos.
- El ajuste "Tag" permite la predeterminación de un valor de pulso individual como objetivo de entrenamiento. Al sobrepasar este valor ajustado se produce una señal.

Después de seleccionar el valor THR, confirme con ENTER y accederá a la configuración de los valores predeterminados.

En este modo de entrenamiento no es posible ajustar además un valor de PULSE. Todos los demás datos predeterminados se pueden ajustar libremente. [TIME, DISTANCE o CALORIES]

Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

- El ordenador controlará su actual valor de la frecuencia cardiaca medido en comparación con el valor objetivo configurado, y adaptará el nivel de frenado durante el entrenamiento.
- Si la frecuencia cardiaca actual es inferior al valor objetivo, el nivel de frenado es incrementado cada 30 segundos en un nivel, hasta alcanzar el valor máximo de la resistencia o la frecuencia cardíaca configurada.
- Si la frecuencia cardíaca actual se sitúa por encima del valor objetivo, el nivel de frenado será reducido automáticamente. Será reducido un nivel cada 15 segundos hasta que se alcance la frecuencia cardíaca configurada.
- Cuando el nivel de frenado haya descendido a 1, pero el valor de la frecuencia cardíaca sigue siendo superior al valor objetivo durante 1 minuto, el ordenador se detendrá y se emitirá una señal acústica como advertencia.
- A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME, el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras mediante la barra destellante.
- Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE o CALORIES], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > USER Programa de entrenamiento mediante configuración de usuario (User = usuario)

En el modo de entrenamiento USER podrá diseñar un perfil de recorrido propio. La introducción se realiza a través del botón giratorio UP / DOWN para ajustar las altura de los perfiles. Accederá a la siguiente barra con el pulsador ENTER; después nuevamente UP o DOWN para la altura, etc. Programe las 16 barras. Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo. Si ha diseñado su propio perfil de recorrido, podrá configurar adicionalmente los valores predeterminados. Presione para ello el pulsador START STOP. Todas las predeterminaciones pueden realizarse individualmente. Para ello presione durante 2 segundos la tecla ENTER.

Parpadea el segmento TIME. Girando el botón UP / DOWN puede introducir el valor de tiempo de entrenamiento (TIME) que desee y confirmarlo con la tecla ENTER. Con ello accede al ajuste del recorrido (DISTANCE) etc.

[TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Hay que seleccionar como mínimo un valor predeterminado. Después de configurar los valores predeterminados, podrá comenzar el entrenamiento presionando el pulsador START y el entrenamiento activo.

Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con los pulsadores UP o DOWN. A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME, el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

RECOVERY Fase del pulso de recuperación

La función RECOVERY puede aplicarse después de cada programa de entrenamiento.

Con el pulsador RECOVERY se accede a la medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto, se determina la diferencia y una nota Fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para el incremento de Fitness.

Cuando haya alcanzado el valor objetivo, finalice el entrenamiento y presione el pulsador RECOVERY y deje después las manos sobre los sensores del pulso de mano. Con la medición previa del pulso aparecerá en el display 00:60 para el tiempo y en el display PULSE destellará el actual valor del pulso. El tiempo comienza a ir descontando desde 00:60.

Deje las manos encima de los sensores del pulso de mano hasta que se haya contado hasta >0<. A la derecha en el display se indica un valor entre F1 y F6. F1 es el mejor y F6 el peor estado. Con una nueva pulsación de RECOVERY finaliza la función.

5. Posibilidades del registro del pulso

- El ordenador tiene sensores distintos para registrar la frecuencia cardíaca: Pulso de mano y cinta para el pecho (accesorio opcional). La prioridad de detección es la siguiente: Clip de oreja, cinta de pecho y pulso de mano.
- Si desea registrar el pulso de la mano, no se coloque la cinta para el pecho.
- Si desea registrar la cinta de pecho, colóquese después la cinta para el pecho para comenzar con el registro de la frecuencia cardíaca.
- El receptor de pulso interno es compatible con los emisores no codificados de las cintas de pecho POLAR. En sistemas codificados pueden aparecer valores de pulso equivocados. Recomendamos el T34 de POLAR.

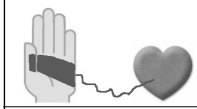
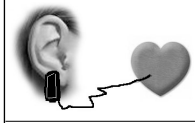
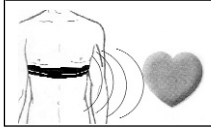
El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en el indicador.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de permeabilidad a la luz de su piel que son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón parpadea sin interrupciones).

	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho

El receptor de pulso interno es compatible con los emisores no codificados de las cintas de pecho POLAR. En sistemas codificados pueden aparecer valores de pulso equivocados. Recomendamos el T34 de POLAR. Observe las instrucciones pertinentes.

No se precisa un receptor enchufable, que tampoco puede utilizarse por razones técnicas.

Con el pulso de mano

Una tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarre siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o la fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Comentario:

Solamente es posible un tipo de medición del pulso: o con el clip de oreja o con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Si no se encuentra ningún clip de oreja en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de mano. Al introducir un clip de oreja en la hembrilla del pulso, automáticamente se desactivará la medición del pulso de mano.

No es necesario desenchufar la clavija de los sensores del pulso de mano.

Observaciones

- Si durante 4 minutos no se transmite ninguna señal al ordenador, el Display LCD se desconectará automáticamente y todos los datos del entrenamiento anteriores se grabarán. Presione un pulsador cualquiera y el ordenador se iniciará de nuevo.
- Si el Display del ordenador no funciona correctamente, desconéctelo de la alimentación y vuelva a conectarlo.

6. Eliminación de baterías y pilas usadas

Este símbolo indica que las baterías y pilas no se deben eliminar con los residuos domésticos normales.

Las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) debajo de un cubo de basura tachado indican adicionalmente que las baterías y pilas tienen un contenido de más de 0,0005% de mercurio o de 0,004% de plomo.

Una eliminación incorrecta perjudica al medio ambiente y a la salud; el reciclaje de materiales ahorra valiosas materias primas.

En la puesta fuera de servicio de este producto, saque todas las baterías y pilas y deséchelas en un punto de recogida para el reciclaje de pilas o aparatos eléctricos y electrónicos.

Puede obtener más información sobre los puntos de recogida correspondientes a través de los servicios municipales, la empresa de eliminación de residuos o el punto de venta de este aparato.

7. Instrucciones de entrenamiento

Para su seguridad

- **ß Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.**

Este entrenador de casa ha sido desarrollado especialmente para el deportista aficionado que disfruta con el deporte en su tiempo libre. Es muy efectivo para el entrenamiento del sistema cardiovascular.

El entrenamiento se debe efectuar según los principios del acondicionamiento físico. Este provoca sobre todo cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Por ejemplo una reducción de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso durante el esfuerzo.

De este modo el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y para vascularizar la musculatura del corazón (mediante los vasos coronarios). Además aumentará el volumen de aire que se pueda aspirar (capacidad vital). Habrá además cambios positivos en el metabolismo.

Para lograr estos cambios positivos hay que organizar el entrenamiento según ciertos principios.

Planificación y control del entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como sobre el nivel / intensidad del mismo.

Acerca de la intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento fitness, la intensidad del esfuerzo debería controlarse preferentemente a través de la frecuencia de pulsación de su corazón. Durante este proceso, no debe superarse la frecuencia cardíaca máxima por minuto > 220 menos la edad. El pulso óptimo de entrenamiento es determinado a través de la edad y el objetivo del entrenamiento.

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías / reducción de peso

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica (220 - edad) x 0,65

Aviso: El consumo de calorías para la puesta a disposición de energía empezará a ser relevante a partir de una duración del entrenamiento de 30 minutos mínimo.

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica (220 - edad) x 0,75

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímese paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

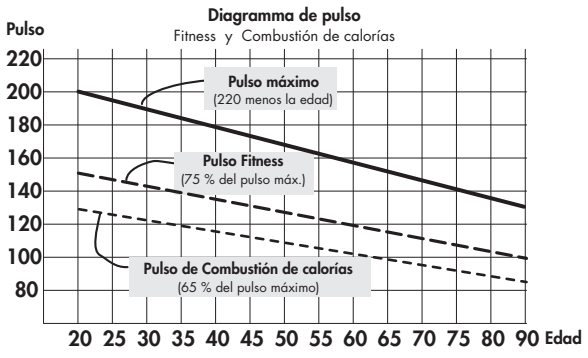
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
una sesión diaria	10 minutos
2-3 sesiones semanales	20-30 minutos
1-2 sesiones semanales	60 minutos

Para su documentación personal sobre el entrenamiento, podrá anotar los valores de entrenamiento alcanzados en la tabla de rendimientos.

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
1ª semaine	
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
2ª semaine	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
3ª semaine	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
4ª semaine	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



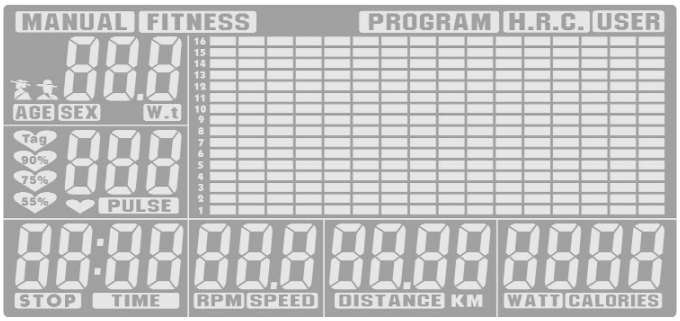
Istruzioni d'uso del computer per l'allenamento con display digitale

1. Avvio senza nozioni preliminari

È possibile iniziare l'allenamento anche senza nozioni preliminari. Sul display sono visualizzate tutte le indicazioni necessarie. Per allenarsi in modo efficiente e per regolare le impostazioni di esercizio individuali si prega di leggere e seguire queste istruzioni per l'uso.

Leggere anche le indicazioni generali contenute nelle istruzioni per l'allenamento.

Dopo l'accensione dell'attrezzo, si visualizza completamente il display di segnalazione = test a segmenti con un segnale sonoro.



Regolazione dell'ora

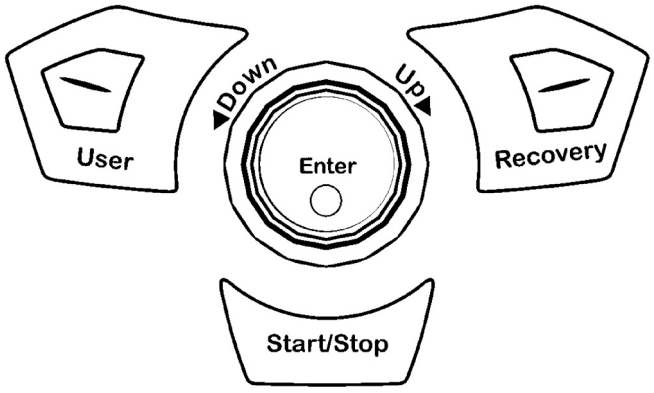
Dopo l'accensione dell'attrezzo (connessione alla rete) o dopo uno start con RESET, si visualizza completamente il display di segnalazione = test a segmenti con un segnale sonoro. Poi viene brevemente visualizzato l'orario. Per modificare l'orario, si utilizzano i tasti UP e DOWN: dapprima le ore UP / DOWN e poi confermare con ENTER, seguono i minuti e confermare nuovamente la selezione con ENTER.

Dopo aver azionato l'apparecchio segnalazione dell'utente (U 0-4 U = USER = Utente.

Possono essere salvati i dati di 4 differenti utenti da poter richiamare ogni volta che si avvia l'apparecchio. Perciò, sulla base dei dati salvati, l'allenamento può essere effettuato da 4 persone distinte anche in periodo di tempo prolungato.

Con il tasto USER è possibile selezionare l'utente desiderato o precedentemente impostato. Ruotando in seguito il pulsante UP / DOWN si accede direttamente alla selezione programma nella sezione superiore del display.

Se invece si preme una sola volta e brevemente il pulsante (ENTER), si accede alla schermata per l'immissione dei dati personali > Sesso, età e peso.



Come utente ospite si può selezionare U 0. Per l'allenamento in tal caso non è necessario inserire dati personali. Le funzioni MANUAL e PROGRAM sono disponibili anche per l'utente ospite. I valori di allenamento dell'utente ospite non sono però

2. Tasti di funzione

START / STOP

Con questo tasto è possibile iniziare l'allenamento senza una preimpostazione oppure dopo aver indicato i valori predefiniti o aver scelto un programma di allenamento automatico. Premendo ancora una volta questo tasto la funzione di conteggio del computer si arresta. Le impostazioni possono essere modificate senza dover interrompere l'allenamento. Premendo nuovamente il tasto START il computer riprende il conteggio dopo la nuova impostazione.

ENTER

Premendo rapidamente il tasto ENTER scegliere tra le funzioni [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] per visualizzare o per impostare i valori individuali.

UP / DOWN

- Con il pulsante a rotazione UP / DOWN si impostano i valori standard. A tal scopo l'attrezzo deve essere in posizione di STOP > il campo STOP in basso sul display lampeggia
- Con questi tasti è possibile diminuire o aumentare l'intera gamma delle prestazioni durante l'allenamento > rappresentazione grafica.
- Nella preselezione, premendo i tasti DOWN e UP , viene selezionata la configurazione utente desiderata (USER.
- Si possono usare i tasti DOWN e UP anche per scegliere il programma di allenamento desiderato (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.).

Premendo brevemente e due volte il tasto a rotazione Enter si accede al prossimo livello operativo. Ad es. si passa dalla selezione della schermata PROGRAM (P06) alle successive impostazioni dei parametri per l'allenamento: TIME, DISTANCE, CALORIES oppure PULSE.

Se invece si tiene premuto per più di 2 secondi il pulsante Enter si riavvia il computer di allenamento. I dati di allenamento non sono però memorizzati. Le impostazioni personali dell'utente in U 1-4 rimangono invece memorizzate.

UP impostazione crescente di valori predefiniti.

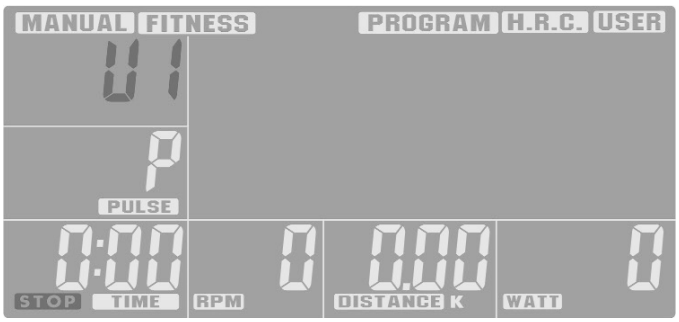
Premendo rapidamente il tasto UP vengono aumentati i valori di regolazione delle varie funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE].

DOWN impostazione decrescente di valori predefiniti.

Premendo rapidamente il tasto DOWN vengono diminuiti i valori di regolazione delle varie funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE].

RECOVERY

Con il tasto RECOVERY si attiva la rilevazione della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento.



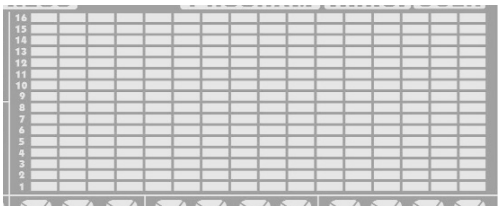
3. Display

Informazioni generali Il display è suddiviso in quattro aree di visualizzazione

1. La riga superiore rappresenta lo stato o la selezione del programma di allenamento e l'indicatore di condizione per l'età.

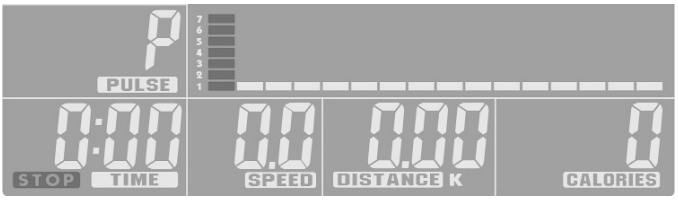
2. In alto a sinistra il campo riporta l'utente attuale (U 0 – 4) con l'indicazione dei dati specifici per l'utente: sesso, età e peso.
   Sulla scorta di tali dati immessi, il computer durante l'allenamento calcola i dati relativi a pulsazioni e rendimento.

3. La parte centrale del display rappresenta graficamente tutti i valori della prestazione (profilo del percorso) e offre un semplice quadro di orientamento nel corso dell'allenamento. Un segmento a barra = minimo rendimento; 16 segmenti a barra sovrapposti = massimo rendimento.



4. Al di sotto del campo utente e nell'intera riga inferiore del display sono visibili diverse visualizzazioni a segmenti per indicare le varie funzioni di allenamento. Se le funzioni sono state precedentemente impostate, la relativa scritta lampeggia > ad es. TIME.

Dopo aver terminato ogni sessione le informazioni impostate in fase di allenamento vengono salvate e possono essere richiamate all'inizio di un nuovo ciclo di allenamento. I nuovi dati verranno aggiunti a quelli già esistenti.



Programmi di allenamento (riga superiore del display

Per selezionare i diversi programmi di allenamento si utilizzano i tasti UP o DOWN e la conferma si effettua con il tasto ENTER.

MANUAL Allenamento manuale

Per un sequenza individuale di allenamento si seleziona questa modalità di impostazione, che permette di regolare manualmente le singole funzioni [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE].

(Per le indicazioni su come effettuare le impostazioni si faccia riferimento a > Funzioni). Il profilo del percorso rimane lineare e per tutto il periodo impostato scorre da sinistra a destra. Durante l'allenamento è possibile aumentare o diminuire il valore della resistenza utilizzando il tasto UP / DOWN.

FITNESS Programma prestabilito con allenamento fitness

Tale impostazione a programma non è modificabile ed è contraddistinta da dati fissi per tempo e rendimento. Al termine dell'allenamento il programma fornisce una valutazione relativa ai risultati di allenamento, sulla scorta dei dati calcolati per le pulsazioni. Il risultato viene indicato da note che vanno da F1 per un risultato ottimo a F6 per un risultato pessimo, esattamente come nell'impostazione Recovery.

PROGRAM Programmi prestabiliti per l'allenamento

Qui sono disponibili 12 programmi di allenamento preimpostati. In base al profilo di percorso è possibile ricavare immediatamente il grado di difficoltà della relativa impostazione.

H.R.C. Allenamento in base alla Frequenza Cardiaca di Obiettivo (THR)

In questa modalità a programma il rendimento viene regolato in base alla frequenza cardiaca prestabilita. A tal scopo durante l'allenamento vanno rilevate le pulsazioni.

Si faccia riferimento a > Possibilità per rilevare le pulsazioni.

Il programma offre 3 valori di obiettivo preimpostati: 55, 75 e 90% del valore delle pulsazioni.

Valore delle pulsazioni = 220 meno l'età.

Inoltre è disponibile ancora un valore di obiettivo variabile: "Tag". In questo caso è possibile quindi impostare personalmente il valore di obiettivo. Al raggiungimento del valore delle pulsazioni durante l'allenamento l'attrezzo invia un segnale.

USER Programma di allenamento impostato dall'utente (User=Utente)

Questa selezione permette di impostare un percorso personalizzato. Deve essere scelto almeno un valore predefinito > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

Valori predefiniti (riga inferiore del display

Nella riga inferiore del display sono visualizzati alcuni segmenti con i rispettivi valori predefiniti e le unità corrispondenti.

PULSE Polso / Frequenza cardiaca

Se la frequenza cardiaca viene misurata durante l'allenamento, il simbolo a forma di cuore di questo display lampeggia e il valore cardiaco viene indicato in pulsazioni al minuto. Campo visualizzato: min. 30 - max. 240.

Quando la frequenza cardiaca di soglia è raggiunta il computer invia un segnale di allarme.

TIME Intervallo di tempo

In questo display la durata dell'allenamento viene indicato in minuti e secondi. Campo visualizzato: min. 00:00 - max. 99:00

RPM /SPEED Velocità

Questo display rappresenta in modo alternato (ogni 6 secondi) la frequenza di pedalata in RPM (Round per minute =Giri al minuto) e la velocità SPEED in km/h. Campo visualizzato: min. 0,0 - max 99,9 km/h

DISTANCE Percorso di allenamento

La distanza già percorsa viene misurata in km. Il conteggio del tragitto inizia da >0< e può essere visualizzato fino a un massimo di 99,99 km. Il percorso effettuato viene indicato dopo ogni 0,01 km = 10 metri.

CALORIES Consumo calorico ed energetico

Questo display indica il consumo di calorie calcolato. Il valore viene individuato nel corso dell'allenamento in base alle misurazioni di resistenza e al rilevamento dei tempi. Campo visualizzato: min. 0 - max. 990

I dati hanno un puro valore indicativo nel confronto dei diversi esercizi e non possono essere utilizzati per scopi medici.

STAND-BY

Se RPM o PULSE non sono misurati o se non vengono selezionate impostazioni manuali entro 4 minuti, l'apparecchio entra in stand-by.

4. Impostazioni di allenamento personalizzate

Informazioni generali

- Senza particolari preimpostazioni i valori predefiniti [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] vengono conteggiati a partire da >0< e in sequenza crescente.
- Per allenarsi in modo corretto basta indicare il valore desiderato in un programma predefinito [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].
- Se il valore desiderato viene preimpostato individualmente il computer inizia a contare da questo valore in senso decrescente. Una volta raggiunto il valore soglia >0< viene emesso un segnale acustico. Se, in un nuovo ciclo di allenamento non viene indicato un nuovo valore desiderato, dopo aver premuto il tasto START il computer inizia il conteggio alla rovescia partendo dal valore precedentemente impostato.
- I valori soglia preimpostati non possono essere modificati nel corso dell'allenamento, ma solo dopo aver premuto il tasto STOP.

Impostazione del valore soglia

L'impostazione del valore soglia è il medesimo in tutti i programmi: ad es. DISTANCE

1. Premere il tasto ENTER fino a che la parola >DISTANCE< lampeggi nel segmento del display.
2. Con una rotazione in direzione UP si aumenta il valore a piccoli passi, ad es. per DISTANCE in passi da 0,1 km.
3. Se invece si vuole ridurre il valore di obiettivo, ruotare il pulsante in direzione DOWN. Il valore si riduce partendo dall'ultimo valore impostato.
4. Dopo aver impostato il valore soglia premere il tasto ENTER. Così facendo il valore viene salvato in questa funzione e si può passare alla selezione delle funzione successiva ad es. CALORIES.
5. Se possibile, inserire solo un valore predefinito poiché altrimenti gli obiettivi dell'allenamento rischiano di sovrapporsi, ad esempio se si raggiunge il valore soglia cronometrico prima del traguardo di percorso selezionato.
6. Anche tutte le altre impostazioni [TIME, CALORIES o PULSE] avvengono con i tasti UP, DOWN e ENTER, come descritto ai punti 1-4.

Dopo aver preimpostato tutti i valori desiderati si può iniziare l'allenamento.

Nel corso dell'esercizio tutti i valori validi in quel ciclo di allenamento sono leggibili parallelamente, l'uno accanto all'altro. Il valore predefinito viene conteggiato in sequenza decrescente fino a raggiungere lo >0<.

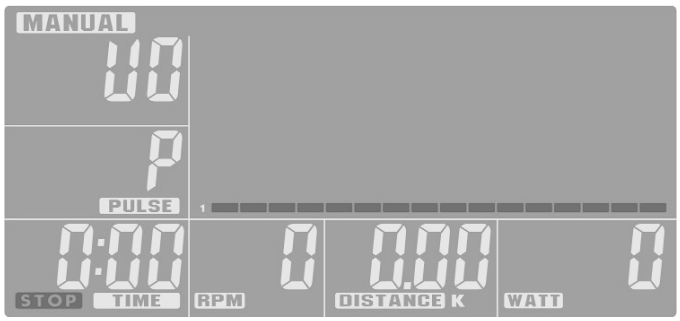
5. Allenamento

Dopo l'accensione dell'attrezzo (v. capitolo 1) e la selezione dell'utente (U 0–4) la riga di programma nella sezione superiore del display lampeggia.

È possibile accedere alla riga di programma nella sezione superiore del display premendo brevemente il tasto START, senza riavviare il computer.

- Selezionare quindi il programma di allenamento (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. oppure USER) con il pulsante a rotazione UP o DOWN e confermare la selezione con ENTER.
- Se il programma di allenamento scelto è MANUAL, PROGRAM o USER e se viene preimpostato un valore soglia per la frequenza cardiaca, il computer emetterà e visualizzerà un segnale di allarme non appena l'attuale frequenza cardiaca abbia raggiunto il valore soglia.

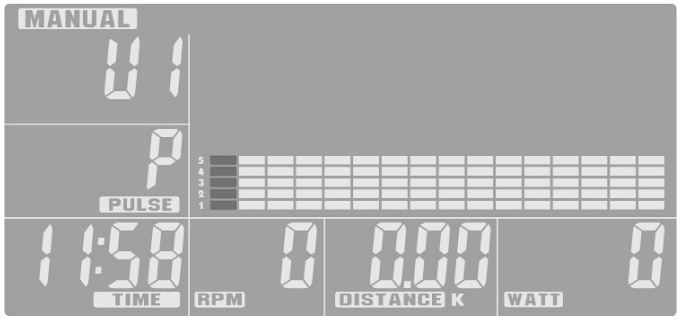
Allenamento > MANUAL Allenamento manuale



Il profilo del percorso è rappresentato da una linea uniforme. Tutte le impostazioni possono essere regolate individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]

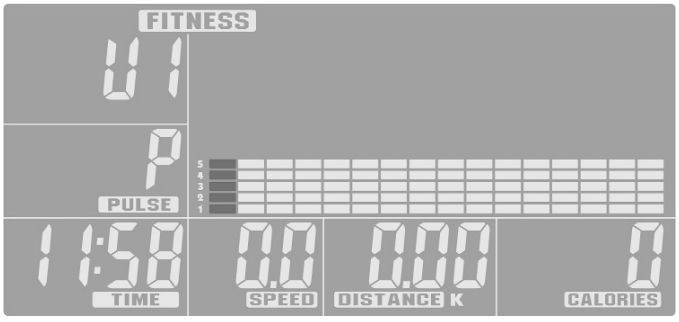
Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

Con il tasto UP e DOWN possono essere aumentati o diminuiti i valori dell'intero profilo del percorso sia prima dell'inizio che durante l'allenamento.



Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer conteggia il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre da sinistra a destra con una barra lampeggiante. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a conteggiare i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

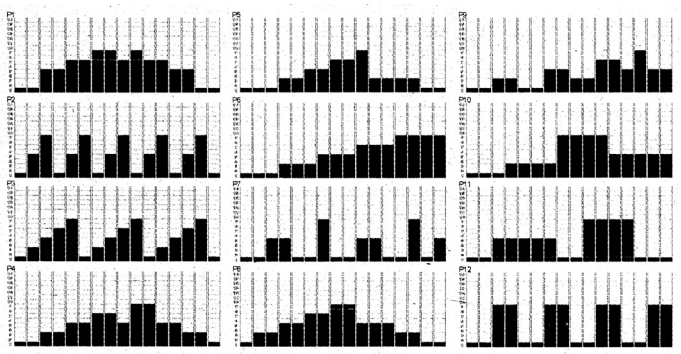
Allenamento > FITNESS Programma prestabilito con allenamento fitness



Tale impostazione a programma non è modificabile ed è contraddistinta da dati fissi per tempo e rendimento. Al termine dell'allenamento il programma fornisce una valutazione relativa ai risultati di allenamento, sulla scorta dei dati calcolati per le pulsazioni. Il risultato viene indicato da note che vanno da F1 per un risultato ottimo a F6 per un risultato pessimo, esattamente come nell'impostazione Recovery.

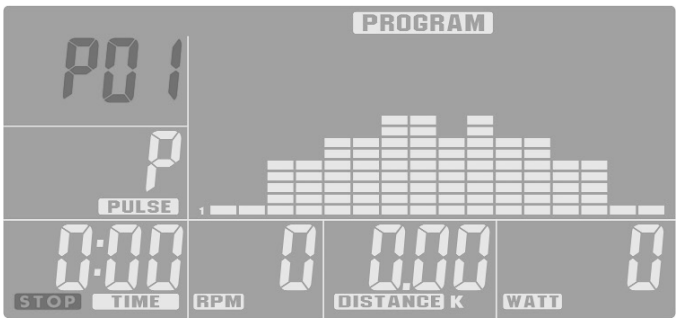
Allenamento > PROGRAM Programmi di allenamento predefiniti

Nella modalità PROGRAM possono essere selezionati 12 programmi di allenamento predefiniti:



Premendo il tasto UP - o DOWN si può passare da un programma all'altro. Il display mostra il numero del programma (P1-12) per circa 1 secondo, dopodiché il profilo del percorso lampeggia. Premere il tasto ENTER per confermare la selezione, oppure scegliere un altro programma con UP e DOWN.

Dopo aver scelto un altro programma è possibile indicare un valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

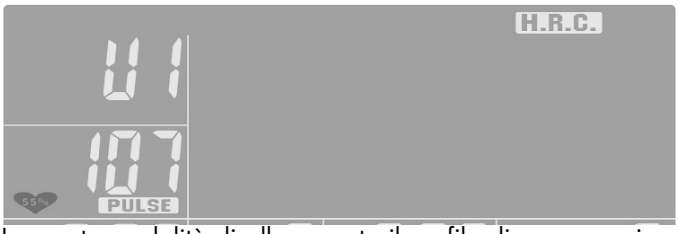


Premendo il tasto ENTER si accede alla prossima selezione delle impostazioni. Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

Con il tasto UP e DOWN possono essere aumentati o diminuiti i valori dell'intero profilo del percorso sia prima dell'inizio che durante l'allenamento.

Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer conteggia il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre da sinistra a destra con una barra lampeggiante. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a conteggiare i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

Allenamento > H.R.C. Allenamento basato su una frequenza cardiaca di soglia (THR



In questa modalità di allenamento il profilo di percorso viene automaticamente adeguato ai valori immessi per l'utente (U 1-4) e alla frequenza cardiaca misurata.

Dopo aver selezionato con i tasti START/STOP; UP / DOWN ed ENTER la modalità di allenamento H.R.C. nel segmento PULSE lampeggia il simbolo a cuore inferiore, con il valore 55%. Con il pulsante a rotazione è possibile selezionare l'impostazione di 55, 75, 90 % e il valore individuale per la frequenza cardiaca a cui si mira in "Tag".

Le percentuali 55%, 75% e 90% si riferiscono alla frequenza cardiaca massima (220 - età) e indicano 3 intensità generali di attività per l'allenamento fitness.

- Il 55% della frequenza cardiaca massima (220 – età) corrisponde ai valori iniziali dell'allenamento generale per bruciare i grassi. Questa impostazione può essere aumentata manualmente a 65%.
- Il 75% della frequenza cardiaca massima (220 – età) corrisponde ai valori di un generale allenamento fitness.
- Il 90% della frequenza cardiaca massima (220 - età) è indicato solo per intervalli di esercizio sub-massimali più brevi per aumentare il rendimento all'interno del programma a intervallo.
- L'impostazione "Tag" permette di definire un valore di pulsazioni individuale come obiettivo dell'allenamento. Se si supera tale valore impostato, l'attrezzo emette un segnale.

Dopo aver scelto il valore THR confermare con ENTER per passare alla configurazione dei valori predefiniti.

In tale modalità di allenamento non è possibile impostare ulteriormente un valore per le pulsazioni in PULSE. Tutti gli altri fattori invece sono impostabili. [TIME, DISTANCE oppure CALORIES]

Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

- Il computer segue il valore della frequenza cardiaca calcolata in corrispondenza del traguardo precedentemente impostato e, in base a questi dati, adatta il grado di resistenza durante l'allenamento.
- Se la frequenza cardiaca misurata è minore del valore soglia, ogni 30 secondi il grado di resistenza viene aumentato di un livello fino a raggiungere il valore massimo della resistenza o la frequenza cardiaca preimpostata.
- Se la frequenza cardiaca misurata supera il valore soglia il grado di resistenza viene automaticamente ridotto. Esso viene diminuito di un livello ogni 15 secondi fino al raggiungimento della frequenza cardiaca precedentemente definita.
- Se il grado di resistenza scende a 1 e la frequenza cardiaca resta sempre più alta del valore soglia per almeno 1 minuto, il computer si arresta ed emette un allarme acustico di avviso.
- Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer conteggia il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre) da sinistra a destra con una barra lampeggiante.
- Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a conteggiare i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

Allenamento > USER Programma di allenamento con impostazione utente (User=Utente

Nella modalità di allenamento USER è possibile realizzare un percorso personalizzato. Per definire le altezze del proprio profilo occorre premere i tasti UP o DOWN. Con il tasto ENTER si passa alla barra successiva; ripremere UP o DOWN per regolare l'altezza ecc. Programmare tutte le 16 barre. Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

Dopo aver creato il proprio profilo è possibile indicare i valori predefiniti. Per far ciò premere il tasto START STOP. Premere il tasto ENTER per 2 secondi. Il segmento TIME lampeggia. Ruotando il pulsante UP / DOWN è possibile inserire un valore a piacere per il tempo di allenamento (TIME), e poi confermarlo con il tasto ENTER. Si accede quindi all'impostazione del percorso (DISTANCE) ecc.

Si possono definire tutte le impostazioni in maniera individuale. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Si deve selezionare almeno un valore predefinito. Dopo aver impostato i valori desiderati, premere il tasto START per iniziare e cominciare con l'allenamento attivo. Con il tasto UP e DOWN possono essere aumentati o diminuiti i valori dell'intero profilo del percorso sia prima dell'inizio che durante l'allenamento.

Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer conteggia il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre da sinistra a destra con una barra lampeggiante. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a conteggiare i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

RECOVERY Fase di recupero

La funzione RECOVERY può essere usata dopo ogni programma di allenamento.

Con il tasto RECOVERY si attiva la rilevazione della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento. A partire dalla frequenza iniziale e finale di un minuto viene ricavata la differenza e una nota fitness. A parità di allenamento, il migliorare di questa nota indica un aumento del proprio stato di forma.

Una volta raggiunto il valore massimo impostato, terminare l'allenamento, premere il tasto RECOVERY, e mantenere le

mani sui sensori palmari. Se si è in precedenza rilevata la frequenza, sul display appare 00:60 per il tempo e sul display PULSE lampeggia la frequenza attuale. Il tempo prende a scorrere alla rovescia a partire da 00:60. Mantenere le mani sui sensori palmari sino a quando viene raggiunto lo >0<. A destra sul display viene visualizzato un valore tra F1 e F6. F1 è lo stato migliore e F6 quello peggiore. Premendo nuovamente RECOVERY si termina la funzione.

5. Modi per misurare la frequenza cardiaca

- Il computer ha sensori per la misurazione della frequenza cardiaca: sensore mano e cintura pettorale (accessorio opzionale). La priorità di riconoscimento è: cintura pettorale e sensore mano.
- Se si desidera utilizzare i sensori mano, non indossare contemporaneamente la cintura pettorale.
- Se si desidera utilizzare la cintura pettorale, la misurazione della frequenza cardiaca è avviata dopo aver indossato la cintura pettorale.
- Il ricevitore della frequenza cardiaca interno è compatibile con i trasmettitori POLAR non codificati della cintura pettorale. Con i sistemi codificati possono essere visualizzati valori della frequenza cardiaca non corretti. Vi raccomandiamo il T34 di POLAR.

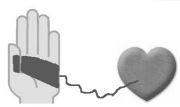
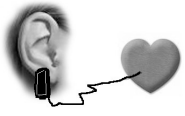
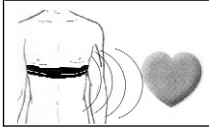
Il calcolo del polso comincia quando il cuore nell'indicazione lampeggia al tatto del battito del polso.

Con il clip per l'orecchio

Il sensore del polso lavora a luce infrarossa e misura i cambiamenti dell'impermeabilità alla luce della pelle, che vengono richiamati dal battito del polso. Prima di attaccare il sensore del polso al lobo dell'orecchio, sfregare quest'ultimo fortemente 10 volte per aumentare la vascolarizzazione.

Evitare impulsi di interferenza.

- Fissare accuratamente il clip dell'orecchio al lobo, e cercare il punto più favorevole per il prelevamento (il simbolo del cuore lampeggia senza interruzione).
- Non allenatevi direttamente sotto l'incidenza della luce, ad esempio di luce neon, alogena, fari o luce solare.
- Escludere completamente le scosse e i movimenti del sensore dell'orecchio incluso il cavo. Attaccare il cavo tramite pinzette all'abbigliamento o ancor meglio ad una fascia per la fronte.

	✓	✓
	**optional**	✓
	**optional**	**optional**

Con la cintura toracica

Il ricevitore della frequenza cardiaca interno è compatibile con i trasmettitori POLAR non codificati della cintura pettorale. Con i sistemi codificati possono essere visualizzati valori della frequenza cardiaca non corretti. Vi raccomandiamo il T34 di POLAR. Osservare le istruzioni per l'uso rispettive.

Non è necessario un ricevitore ad innesto e, per motivi tecnici, non va utilizzato.

Con il polso della mano

Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfreghi sulle superfici di contatto.

Osservazione:

è possibile solo un tipo di misurazione del polso: o con il clip per l'orecchio oppure con il polso della mano o la cintura del torace. Qualora il clip per l'orecchio non si trovasse nella presa del polso, è attivata la misurazione del polso della mano. Qualora venisse inserito un clip per l'orecchio nella presa del polso, la misurazione del polso della mano viene automaticamente disattivata. Non è necessario togliere la spina dei sensori del polso della mano.

Annotazioni

- Se il computer non riceve alcun segnale per 4 minuti, il display LCD si disattiverà automaticamente memorizzando tutti i dati dell'allenamento. Premendo un tasto qualsiasi il computer si riattiverà.
- Se il display del computer non dovesse funzionare correttamente, staccare la spina dalla presa di corrente, quindi reinserirla.

6. Smaltimento di pile e batterie usate

Il presente simbolo avverte che le batterie e le pile non devono essere gettate via insieme ai normali rifiuti domestici.
Le lettere "Hg" (mercurio) e „Pb" (piombo), sotto il simbolo barrato del "bidone della spazzatura con rotelle", indicano inoltre che nelle batterie/pile è presente una concentrazione di mercurio maggiore del 0,0005% oppure di piombo, superiore al 0,004%.
Uno smaltimento errato di tali prodotti danneggia l'ambiente e la salute delle persone, mentre il riciclaggio dei rifiuti risparmia delle materie prime preziose!
Con la cessazione d'uso di questo prodotto, rimuovere tutte le batterie/pile e consegnarle in un centro di ritiro apposito per il riciclaggio di batterie o di apparecchi elettrici ed elettronici.
Maggiori informazioni in merito al riciclaggio di rifiuti sono disponibili presso le autorità comunali, le aziende di smaltimento e presso il punto-vendita di questo apparecchio.

7. Istruzioni per l'allenamento

Per la vostra sicurezza

- **Prima di iniziare l'allenamento chiarite con il vostro medico di fiducia se il vostro stato fisico si adatta ad effettuare un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base per il vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.
Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento. Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari). Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale). Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento.Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età – non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età) x 0,65.
Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.

Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età) x 0,75.
Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza da1 a16. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità.

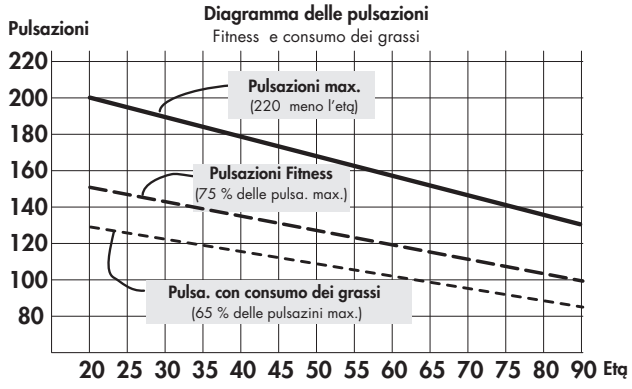
I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min.
2-3 volte alla settimana	20-30 min.
1-2 volte alla settimana	30-60 min.

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 – 60 minuti.
Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.

Frequenza dell' dell'allenamento	Ampiezza dell'uanità di allenamento
	1. settimana
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
	2. settimana
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
	3. settimana
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
	4. settimana
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovreste fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento.Tra due unità di allenamento dovreste fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 – 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.



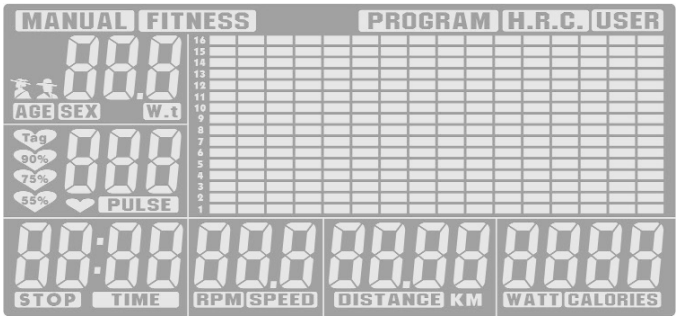
Instrukcja obsługi dla komputera treningowego z wyświetlaczem cyfrowym

1. Start bez przygotowania

Trening można rozpocząć bez przygotowania. Na wyświetlaczu będą wskazywane różne informacje. W celu osiągnięcia efektywnego treningu oraz nastawienia Państwa osobistych treningowych wartości zadanych proszę przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i jej przestrzegać.

Proszę również przeczytać wskazówki ogólne w instrukcji treningowej.

Po załączeniu urządzenia pojawia się pełne wskazanie wyświetlacza = test segmentów z sygnałem akustycznym.



Po włączeniu urządzenia pojawia się wskazanie użytkownika (U 0-4 U = USER = użytkownik.

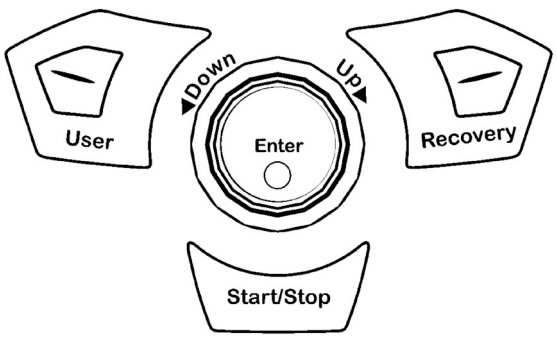
Ustawienie czasu

Po wł czeniu urz dzenia (podł czenie sieciowe) lub uruchomieniu poprzez RESET pojawia si kompletne wskazanie wy wietlacza = test segmentów z sygnałem d wi kowym. Nast pnie na krótko wy wietlony zostanie czas. Czas zmienia si za pomoc przycisków UP i DOWN: najpierw godzina UP / DOWN nast pnie potwierdzi przyciskiem ENTER, nast pnie minuty, i znowu potwierdzi ustawiony czas przyciskiem ENTER.

Zapamiętane zostają dane maksimum 4 różnych użytkowników, które mogą zostać wywołane przy restarcie. Indywidualny trening 4 różnych osób z ich zapamiętanymi danymi może być więc kontynuowany przez dłuższy czas.

Przyciskiem USER można wybrać żądanego lub wstępnie ustawionego użytkownika. Jeśli następnie przekręcimy gałkę UP / DOWN, przejdziemy bezpośrednio do wyboru programu ma górnym wskazaniu wyświetlacza.

Jeśli zamiast tego wciśniemy krótko gałkę obrotową (ENTER), przejdziemy do obszaru zadawania danych osobistych > płeć, wiek i waga.



Jako użytkownik-gość można wybrać U 0. Do treningu nie są potrzebne żadne osobiste dane. Funkcje MANUAL i PROGRAM są dostępne dla użytkownika-gościa. Wartości treningu użytkownika-gościa nie są zapisywane w pamięci.

2. Przyciski funkcyjne

START / STOP

Za pomocą tego przycisku startujecie Państwo trening bez nastawy wstępnej albo po wprowadzeniu wartości nastawy wstępnej lub po wybraniu jakiegoś automatycznego programu treningowego. Ponowne naciśnięcie tego przycisku zatrzymuje funkcję zliczania komputera. Nastawy można zmieniać nie przerywając treningu. Jeżeli wówczas zostanie znowu naciśnięty START, to komputer kontynuuje zliczanie według nowej nastawy.

ENTER

Naciskając na krótko przycisk ENTER proszę wybrać jedną spośród funkcji [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] zarówno w celu ich wskazania na wyświetlaczu jak i dokonania Państwa nastaw osobistych.

UP / DOWN

- Gałką obrotową UP / DOWN ustawiamy wartości zadanych parametrów. W tym celu urządzenie musi znajdować się na pozycji STOP > Pole STOP na dole po lewej stronie miga
- Podczas treningu można za pomocą tych klawiszy obniżyć lub podwyższyć cały zakres sprawności > przedstawienie graficzne.
- Przy wyborze z góry wybiera się za pomocą DOWN lub UP żądaną nastawę użytkownika (USER.
- Wyboru programu treningowego (MANUAL, PROGRAM, USER lub H.R.C.) również dokonuje się przyciskami DOWN lub UP .

Wciskając dwukrotnie krótko gałkę obrotową z przyciskiem ENTER przechodzimy do następnego obszaru obsługi. Np. z Wyboru pod PROGRAM (P06) do dalszych ustawień parametrów dla tego treningu: TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE.

Jeśli przytrzymamy wciśniętą gałkę obrotową z przyciskiem Enter dłużej niż 2 sekundy, nastąpi restart komputera treningowego. Dane treningowe nie zostaną zapisane. Osobiste ustawienia użytkownika pod U 1-4 pozostają zachowane i.

UP nastawianie wartości zadanych w górę.

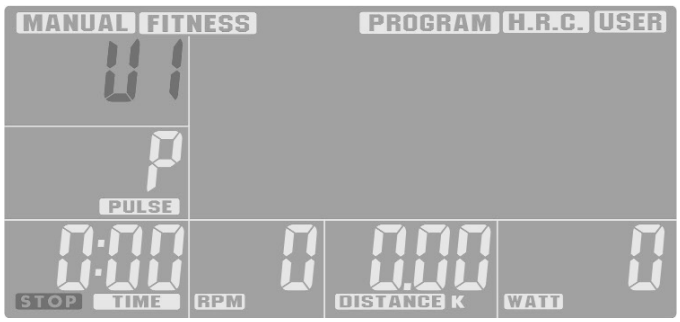
Przez krótkie naciśnięcie przycisku UP zwiększacie Państwo wartości nastawy różnych funkcji > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE].

DOWN nastawianie wartości zadanych w dół.

Przez krótkie naciśnięcie przycisku DOWN zmniejszacie Państwo wartości nastawy różnych funkcji > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE].

RECOVERY

Za pomocą przycisku RECOVERY osiąga się pomiar pulsu adaptacyjnego pod koniec treningu.

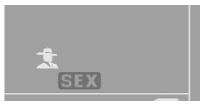


3. Wskazania na wyświetlaczu

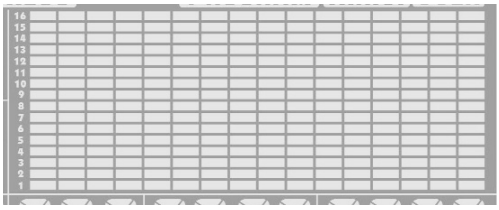
Informacja ogólna: Wyświetlacz jest podzielony na cztery obszary wskazań

1. W górnym wierszu przedstawiany jest status albo wybór programów treningowych oraz wskazanie statusu dla wieku

2. Na górze po lewej wskazywany jest w polu aktualny użytkownik (U 0-4) oraz edytowane są właściwe dla niego dane: płeć, wiek i waga.

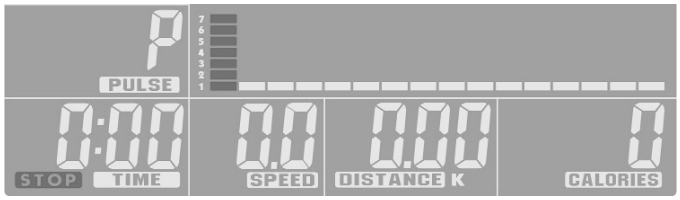


   Z tych wprowadzonych danych komputer oblicza podczas treningu dane tętna i osiągi.
3. Duże wskazanie jako przedstawienie graficzne zakresu sprawności (profil odcinkowy) daje prostą orientację w obrębie przebiegu treningu. Jeden segment paskowy = mała sprawność, 16 segmentów paskowych jeden nad drugim = maksymalna sprawność.



4. Poniżej pola użytkownika i w całym dolnym wierszu wyświetlacza wyświetlanych jest obok siebie kilka wskazań segmentowych, w których wskazywane są różne funkcje treningowe. Przy preselekcji tych funkcji miga zawsze dana nazwa funkcji > np. TIME.

Po zakończeniu treningu dane treningowe pozostają zachowane i przy nowym rozpoczęciu treningu mogą zostać wywołane. Nowe dane zostaną wówczas doliczone.



Programy treningowe (górny wiersz wyświetlacza

Różne programy treningowe wybierane są przez przyciski UP lub DOWN i potwierdzane za pomocą ENTER.

MANUAL Trening manualny

To ustawienie wybierane jest do określenia indywidualnej sekwencji treningu. Poszczególne funkcje [TIME, DISTANCE, CALORIES i PULSE] ustawiane są ręcznie.

(Ustawianie patrz > Funkcje). Profil dystansu pozostaje liniowy i przebiega przez ustawiony czas z lewej na prawo. Wartość oporu można zwiększać lub zmniejszać podczas treningu za pomocą UP / DOWN.

FITNESS Wstępnie ustawiony program do treningu fitness

To ustawienie ma wyznaczony stały parametr czasu oraz osiągów i nie może być zmieniane. Na końcu przebiegu treningu program na podstawie obliczonych danych tętna podaje ocenę skuteczności treningu. Wskazanie odbywa się analogicznie do ustawienia funkcji Recovery z oceną F1 dla najlepszej wartości i F6 dla wartości najgorszej.

PROGRAM Wstępnie ustawione programy do treningu

Do dyspozycji jest tu 12 na stałe ustawionych programów treningowych. Na podstawie profilu dystansu można rozpoznać, jakie stopnie trudności posiada dane ustawienie.

H.R.C. Trening na podstawie docelowej wartości tętna (THR)

W ustawieniu tego programu osiągi regulowane są odpowiednio do wstępnie ustawionej wartości tętna. Do tego celu konieczna jest rejestracja tętna podczas treningu.

Patrz > Możliwości rejestracji tętna.

Program oferuje 3 wstępnie ustawione wartości docelowe: 55, 75 i 90% wartości tętna. Wartość tętna = 220 minus wiek.

Poza tym możliwa jest jeszcze jedna zmienna wartość docelowa: "Tag" W tym ustawieniu możemy sami określać wartość docelową. W chwili osiągnięcia wartości tętna podczas treningu urządzenie wysyła sygnał dźwiękowy.

USER Program treningowy zaprojektowany poprzez nastawę użytkownika (User=użytkownik)

Ten wybór programu umożliwia indywidualne nastawienie profilu odcinkowego. Wybrana musi zostać co najmniej jedna wartość zadana > [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE].

Dane zadane (dolny wiersz wyświetlacza

W dolnym wierszu wyświetlacza znajdują się pojedyncze wskazania segmentowe z różnymi danymi zadanymi i jednostkami.

PULSE Puls / częstotliwość uderzeń serca

Gdy w czasie treningu jest rejestrowany puls miga w tym wskazaniu segmentowym symbol serca i wartość pulsu wskazywana jest w uderzeniach serca na minutę. Zakres wskazań: min. 30 do maks. 240. Gdy zostanie osiągnięta wartość docelowa pulsu w treningu komputer wyśle sygnał alarmowy.

TIME Czas treningu

Na tym wyświetlaczu mierzony jest czas treningu w minutach i sekundach. Zakres wskazań: od min. 00:00 bis maks. 99:00

RPM /SPEED Prędkość

Na tym wyświetlaczu w naprzemiennym przedziale czasowym (co 6 sekund wskazywana jest częstotliwość naciskania pedałów jako RPM (Round per minute =obroty na minutę i prędkość SPEED wyrażona w km/h. Zakres wskazań: od 0,0 do maksimum 99,9 km/h.

DISTANCE Odcinek treningowy

Przebyta odległość jest mierzona w km. Zliczanie odcinków zaczyna się od >0<, maksymalne wskazanie może wynieść 99,99 km. Gradacja zliczania odbywa się w krokach wynoszących 0,01 km = 10 m.

CALORIES Zużycie kalorii, zużycie energii

Na tym wyświetlaczu wskazywane jest obliczone zużycie kalorii. Wartość w trakcie treningu jest wyznaczana na podstawie pomiarów oporu i czasu. Zakres wskazań: min. 0 do maks. 990.

Dane te służą jednak tylko jako zgrubna wytyczna przy porównywaniu różnych ćwiczeń i nie mogą być użyte do celów medycznych.

(pusty)

Gdy nie są rejestrowane żadne RPM lub PULSE lub jeżeli w przeciągu 4 minut nie zostanie dokonana żadna nastawa ręczna, to urządzenie przełącza się w tryb czuwania.

4. Osobiste treningowe zadane dane

Informacje ogólne

- Bez specjalnych nastaw wstępnych wartości w poszczególnych wartościach zadanych [TIME; DISTANCE, CALORIES oraz PULSE] są zliczane od >0< w górę.
- Do sensownego treningu wystarczy nastawienie wartości docelowej tylko w jednej wartości zadanej [TIME; DISTANCE, CALORIEN lub PULSE].
- Jeżeli jakaś osobista wartość docelowa zostanie nastawiona jako wartość zadana treningowa, to komputer zlicza od tej wartości w dół. Po osiągnięciu wartości docelowej >0< zabrzmi dźwięk sygnałowy. Jeżeli potem trening będzie kontynuowany bez nastawienia nowej wartości docelowej, to komputer zlicza w tym trybie po naciśnięciu przycisku START znowu od nastawionej wstępnie wartości w dół.
- Raz nastawionych wartości docelowych nie można zmienić w trakcie treningu, lecz tylko po naciśnięciu przycisku STOP.

Wartość zadana wartości docelowej

Nastawianie wartości docelowych jest we wszystkich wartościach zadanych identyczne:

na przykład DISTANCE

1. Naciskać przycisk ENTER tak długo aż w segmencie wskazania zacznie migać >DISTANCE<
2. Kręcąc w kierunku UP zwiększamy wartość np. DISTANCE w krokach 0,1 km.
3. Chcąc ponownie zredukować wartość docelową, przekręcić gałkę obrotową w kierunku DOWN. Zmiana wartości będzie przebiegać ponownie od wartości poprzedniej wstecz.
4. Po nastawieniu wartości docelowej należy nacisnąć przycisk ENTER. Wówczas wartość ta zostaje zapamiętana w tej funkcji, a Państwo przechodzicie do następnej funkcji, na przykład do CALORIES.
5. W miarę możliwości proszę wprowadzać tylko jedną wartość zadaną, ponieważ w przeciwnym razie cele treningowe pokrzyżują się. Na przykład gdybyście Państwo osiągnęli nastawiony wstępnie cel czasowy wcześniej niż nastawiony wstępnie cel odcinkowy.
6. Inne wartości zadane [TIME; CALORIES lub PULSE] wprowadza się również - jak to opisano w punktach 1 do 4 - za pomocą przycisków UP, DOWN oraz ENTER.

Po zakończeniu wprowadzania danych zaczynacie Państwo trening. Podczas treningu wszystkie aktualne wartości dają się odczytać równolegle jedna obok drugiej. Wartość wstępnie nastawiona zostanie zliczona w dół do >0<.

5. Trening

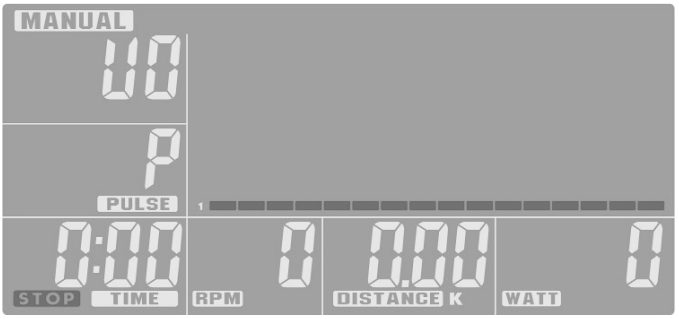
Po załączeniu urządzenia (patrz rozdział 1) i wyborze użytkownika (U 0–4) miga wiersz programu w górnej części wyświetlacza.

Do wiersza programu w górnej części wyświetlacza przejdziemy także wciskając krótko przycisk START, bez restartowania komputera.

– Gałką obrotową UP lub DOWN wybrać program treningowy (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. lub USER) i potwierdzić ponownie przyciskiem ENTER.
- Jeżeli wybranym przez Państwa trybem treningowym jest MANUAL, PROGRAM lub USER i nastawicie Państwo jakąś wartość docelową dla częstotliwości uderzeń serca, to komputer wyśle optyczny i akustyczny sygnał, gdy tylko wartość aktualna częstotliwości uderzeń serca osiągnie wartość docelową.

Trening > MANUAL Trening ręczny

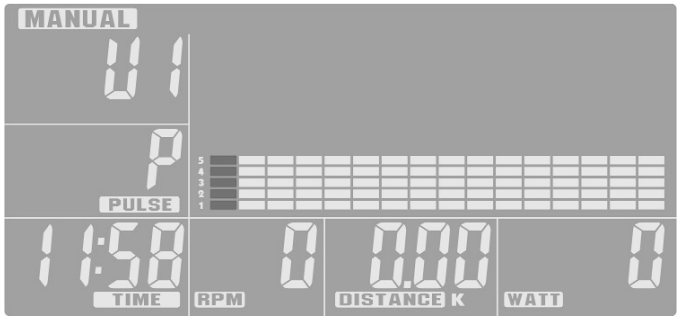
Profil odcinkowy jest przedstawiony równomiernie w jednej linii.



Wszystkie nastawy wartości zadanych są możliwe indywidualnie [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]

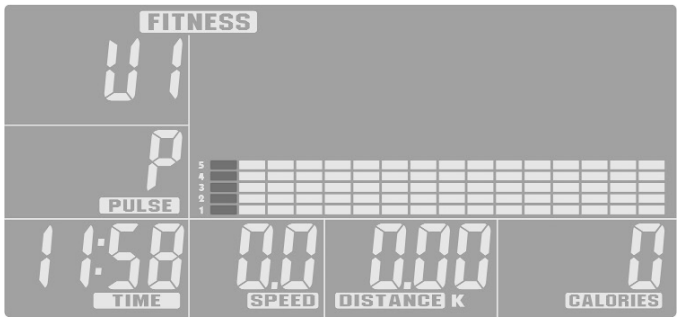
Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem treningu lub w trakcie treningu podwyższyć lub obniżyć cały profil odcinkowy.



Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu. Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

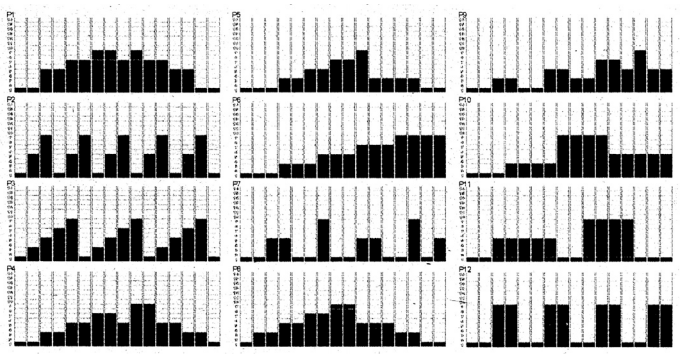
Trening > FITNESS Wstępnie ustawiony program do treningu fitness



To ustawienie ma wyznaczony stały parametr czasu oraz osiągów i nie może być zmieniane. Na końcu przebiegu treningu program na podstawie obliczonych danych tętna podaje ocenę skuteczności treningu. Wskazanie odbywa się analogicznie do ustawienia funkcji Recovery z oceną F1 dla najlepszej wartości i F6 dla wartości najgorszej.

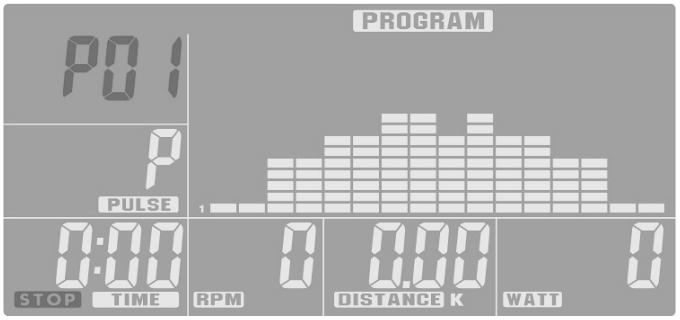
Trening > PROGRAM Programy nastawione wstępnie do treningu

W trybie treningowym PROGRAM możecie Państwo wybrać program treningowy spośród 12 różnych, sztywno nastawionych programów treningowych:



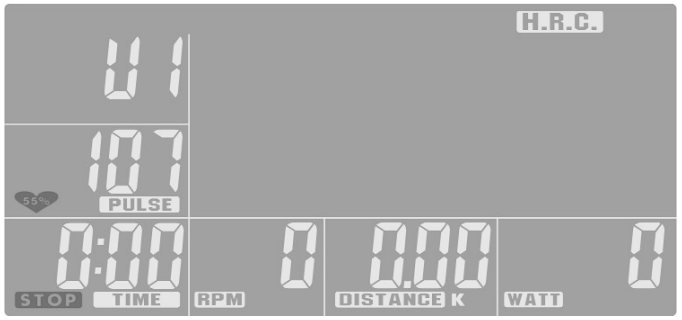
Przez naciśnięcie przycisków UP lub DOWN zmieniacie Państwo programy. Na wyświetlaczu pojawia się przez około 1 sekundę numer programu (P1-12), następnie profil odcinkowy zostaje przedstawiony w formie migającej. Za pomocą przycisku ENTER potwierdzacie Państwo wybór lub za pomocą przycisków UP lub DOWN wybieracie inny program.

Po wybraniu programu możecie Państwo dodatkowo wprowadzić jakąś wartość zadaną [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Do następnego obszaru ustawień przechodzimy każdorazowo wciskając przycisk ENTER. Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.



Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem treningu lub w trakcie treningu podwyższyć lub obniżyć cały profil odcinkowy. Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy) od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu. Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

Trening > H.R.C. Trening na podstawie docelowej częstotliwości uderzeń serca (THR)



W tym trybie treningowym profil dystansu dopasowuje się automatycznie do zadanych wartości użytkownika (U 1-4) oraz zmierzonego tętna.

Jeśli przyciskami START/STOP; UP / DOWN i ENTER wybraliśmy tryb H.R.C., w segmencie PULSE miga dolny symbol serca z wartością 55%. Za pomocą gałki obrotowej możemy wybrać ustawienie 55, 75, 90 % oraz indywidualne ustawienie tętna docelowego „Tag".

Zadane wartości procentowe 55%, 75% oraz 90% odnoszą się do maksymalnej częstotliwości pulsu (220 - wiek) i narzucają 3 ogólne intensywności treningowe dla treningu fitness.

- 55% maksymalnej częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek) odpowiada zakresowi początkowemu ogólnego treningu spa-

lania tłuszczu. Tę wartość zadaną można również później zwiększyć ręcznie do 65%.

- 75% maksymalnej częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek odpowiada zakresowi ogólnego treningu fitness.
- 90% maksymalnej częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek nadaje się tylko dla krótszych submaksymalnych interwałów obciążenia w celu zwiększenia sprawności w treningu interwałowym.
- – Ustawienie „Tag" pozwala na zadanie indywidualnej wartości tętna jako celu treningu. W chwili przekroczenia tej ustawionej wartości wysyłany jest sygnał akustyczny.

Po wybraniu wartości THR potwierdzacie ją Państwo za pomocą ENTER, i przechodzicie do nastawiania wartości zadanych.

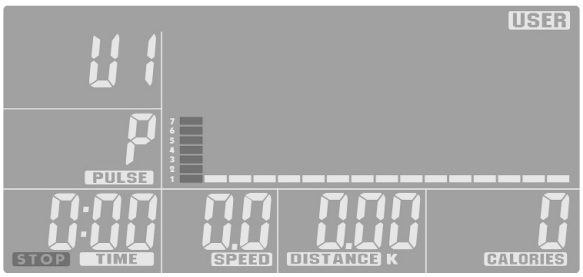
W tym trybie treningu nie jest możliwe ustawienie dodatkowo wartości tętna. Wszystkie inne parametry można ustawiać dowolnie. [TIME, DISTANCE lub CALORIES]

W tym trybie treningowym nie jest możliwe nastawienie jakiejś wartości PULSE. Wszystkie inne wartości zadane można nastawiać swobodnie [TIME, DISTANCE lub CALORIES].

Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

- Komputer śledzi Państwa aktualnie mierzoną liczbę częstotliwości uderzeń serca w porównaniu z nastawiona wstępnie wartością docelową i dopasowuje stopień hamowania podczas treningu.
- Jeżeli aktualna częstotliwość uderzeń serca jest mniejsza od wartości docelowej, to stopień hamowania zostaje co 30 sekund podwyższony każdorazowo o jeden stopień aż zostanie osiągnięta wartość maksymalna oporu względnie nastawiona częstotliwość uderzeń serca.
- Jeżeli aktualna częstotliwość uderzeń serca jest większa od wartości docelowej, to stopień hamowania zostaje automatycznie zredukowany. Będzie on redukowany co 15 sekund o jeden stopień tak długo, aż zostanie osiągnięta nastawiona częstotliwość uderzeń serca.
- Jeżeli stopień hamowania obniżył się do 1 lecz liczba dla częstotliwości uderzeń serca przez 1 minutę ciągle jeszcze jest wyższa od wartości docelowej, to komputer zatrzyma się i zabrzmi akustyczny sygnał alarmowy jako ostrzeżenie.
- Poprzez nastawiony czas treningu (TIME komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy) od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu.
- Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

Trening > USER Program treningowy zaprojektowany poprzez nastawę użytkownika (User=użytkownik)
W trybie treningowym USER możecie Państwo zaprojektować własny profil odcinkowy.



Wprowadzanie danych odbywa się poprzez przyciski UP lub DOWN , aby nastawić wysokości profilu. Do następnego paska dostajecie się Państwo za pomocą przycisku ENTER; potem znowu UP lub DOWN w celu nastawienia wysokości itd. Należy zaprogramować wszystkich 16 pasków. Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

Po zaprogramowaniu Państwa własnego profilu odcinkowego możecie Państwo nastawić dodatkowo wartości zadane.

W tym celu wcisnąć na 2 sekundy przycisk ENTER. Segment TIME miga. Możemy zadać dowolną wartość czasu treningu (TIME), przekręcając gałkę obrotową UP / DOWN i potwierdzając przyciskiem ENTER. W ten sposób przechodzimy do ustawienia drogi (DISTANCE) itd. Wszystkie nastawy są możliwe indywidualnie [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Wybrana musi być co najmniej jedna wartość zadana. Po nastawieniu wartości zadanych należy zacząć trening od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem treningu lub w trakcie treningu podwyższyć lub obniżyć cały profil odcinkowy. Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu. Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

REOVERY Faza adaptacyjna

Funkcja RECOVERY może być zastosowana po każdym programie treningowym.
Za pomocą przycisku RECOVERY osiąga się pomiar pulsu adaptacyjnego pod koniec treningu. Na podstawie pulsu początkowego i pulsu końcowego jednej minuty zostaje wyznaczona odchyłka i ocena fitness. Przy takim samym treningu nota ta jest miarą wzrostu fitness.

Po osiągnięciu wartości docelowej kończycie Państwo trening, naciskacie przycisk RECOVERY, a następnie pozostawiacie dłonie położone na czujnikach pulsu ręcznego. Przy poprzednim pomiarze pulsu pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość pulsu. Czas zaczyna być zliczany od 00:60 w dół. Proszę pozostawić dłonie na czujnikach pulsu ręcznego do momentu aż czas zostanie zliczony do >0<. Po prawej na wyświetlaczu zostaje

wskazana jakaś wartość pomiędzy F1 i F6. F1 jest statusem najlepszym, a F6 statusem najgorszym. Ponowne naciśnięcie przycisku RECOVERY kończy tę funkcję.

5. Możliwości rejestracji pulsu

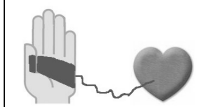
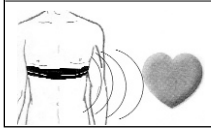
- Komputer posiada dwa zróżnicowane czujniki do rejestracji częstotliwości uderzeń serca: puls ręczny i pas piersiowy (osprzęt opcjonalny).
- Jeżeli chcecie Państwo rejestrować puls ręczny, nie jest zainstalowany i nie zakładać pasa piersiowego.
- Jeżeli chcecie Państwo rejestrować puls za pomocą pasa piersiowego, wówczas należy założyć pas piersiowy, aby zacząć rejestracje częstotliwości uderzeń serca.
- Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w.

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar tętna przy pomocy klipsa nausznego

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed założeniem czujnika na koniuszek ucha, należy go 10 razy mocno potrzeć w celu zwiększenia jego przekrwienia. Unikać impulsów zakłócających.

- Czujnik założyć starannie na koniuszek ucha i wyszukać miejsca najlepszego odbioru sygnałów (symbol serca pojawia się bez przerywania).
- Nie trenować w miejscu narażonym na bezpośrednie i silne oddziaływanie światła np. neonu, halogenu, reflektora lub słońca.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chybotanie się czujnika łącznie z kablem. Kabel czujnika unieruchomić przypinając go klamrami do ubrania lub jeszcze lepiej do przepaski na czoło.

	✓	✓
	optional	✓
	**optional**	**optional**

Pomiar tętna przy pomocy pasa piersiowego

Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w. Stosować się do właściwej instrukcji.

Odbiornik wtykowy nie jest konieczny, i nie może być również używany ze względów technicznych.

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwiema rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stycznej.

Uwaga:

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru tętna: albo przy pomocy klipsa nausznego albo czujników dłoni albo pasa piersiowego. Jeśli do urządzenia nie jest podłączony klips nauszny lub jeśli w gniazdku czujnika tętna nie, automatycznie aktywny jest pomiar tętna dłoni. Jeśli do gniazda czujnika tętna podłączony jest klips nauszny, wówczas automatycznie wyłącza się funkcja pomiaru tętna dłoni. Wyciąganie wtyczki czujników tętna dłoni nie jest konieczne.

Uwagi

- Jeśli przez 4 minuty, do komputera nie będzie przesłany żaden sygnał, to wyświetlacz wyłączy się automatycznie, a wszystkie istniejące dane treningowe zostaną zapamiętane. W celu ponownej aktywacji komputera, wystarczy nacisnąć dowolny przycisk.
- Jeśli komputer nie wyświetla prawidłowo, należy odłączyć i ponownie załączyć zasilanie.

6. Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów

Ten symbol oznacza, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z normalnymi odpadami domowymi.
Litery Hg (rtęć) i Pb (ołów) umieszczone poniżej pojemnika na śmieci dodatkowo oznaczają, że w baterii/akumulatorze zawartość rtęci przekracza 0,0005% lub zawartość ołowiu przekracza 0,004%.
Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu, poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce! Jeśli produkt nie działa należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymają Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.

7. Instrukcja treningowa

Bezpieczeństwo

- **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**

Rower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.
Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego.
W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planowaćzgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciliście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: (220 - wiek) x 0,65.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: (220 - wiek) x 0,75.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

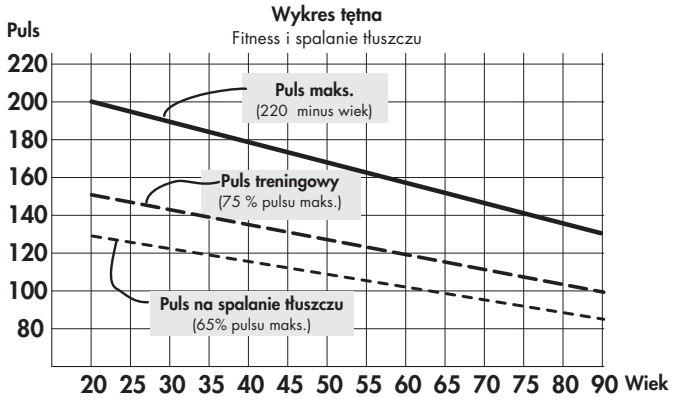
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służąca do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.



(P) Instruções de operação do computador de treino

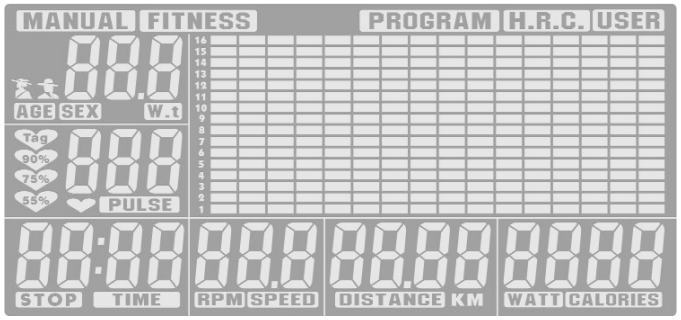
Manual de instruções de um computador de treino com mostrador digital

1. Iniciar sem conhecimentos prévios

Pode iniciar o seu treino sem conhecimentos prévios. O mostrador exibe então as diferentes informações. Para um treino eficiente e para o ajuste dos seus parâmetros pessoais, leia e siga estas instruções de operação.

Leia também as indicações gerais nas instruções de treino.

Depois de ligar o aparelho é exibida a indicação completa no mostrador = teste do segmento com um sinal sonoro.



Ajuste da hora

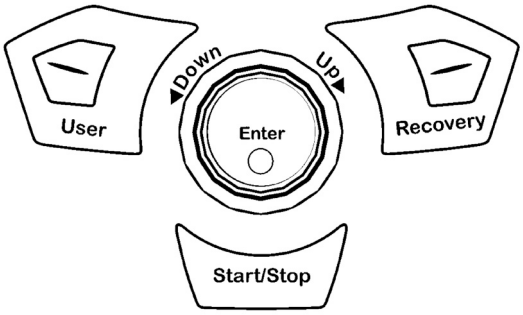
Depois de ligar o aparelho (ligação à rede) ou do início do RESET é exibida a indicação completa no mostrador = teste do segmento com um sinal sonoro. Em seguida, é representada brevemente a hora. A hora é modificada com as teclas UP e DOWN: acertar primeiro a hora com UP/DOWN e confirmar com ENTER; acertar em seguida os minutos e confirmar a hora seleccionada novamente com ENTER.

Depois de ligar o aparelho é exibida a indicação do utilizador (U 0-4) U = USER = utilizador.

São memorizados os dados de até 4 utilizadores diferentes que podem ser chamados ao reiniciar. Isso significa que o treino individual pode ser efectuado durante um período de tempo prolongado por 4 pessoas diferentes com os respectivos dados memorizados.

Com a tecla USER pode seleccionar o utilizador pretendido ou predefinido. Se rodar de seguida o botão UP/DOWN, acederá directamente à selecção de programas na indicação superior do mostrador. Se, em vez disso, premir brevemente o botão rotativo (ENTER) uma vez, acederá à introdução dos dados pessoais > sexo, idade e peso.

U 0 pode ser seleccionado como utilizador não registado. Para o treino, não é necessário introduzir dados pessoais. O utilizador não registado tem acesso às funções MANUAL e PROGRAM. Os valores do treino do utilizador não registado não serão memorizados.



2. Teclas de funções

START/STOP

Com esta tecla é iniciado o treino sem um ajuste prévio ou um programa de treino automático após a introdução de valores predefinidos ou de uma selecção. A função do contador do computador é parada premindo novamente a tecla. Os ajustes podem ser alterados sem interromper o treino. O contador do computador é reiniciado com os novos ajustes depois de premir novamente a tecla START.

ENTER

A tecla ENTER funciona em conjunto com o botão rotativo UP/DOWN. A tecla ENTER confirma os valores de ajuste e as funções que foram seleccionados mediante rotação.

Premindo brevemente a tecla ENTER pode seleccionar as funções [TIME; DISTANCE; CALORIES e PULSE] tanto para o mostrador como para os seus parâmetros pessoais.

UP / DOWN

O botão rotativo UP/DOWN funciona em conjunto com a tecla ENTER. Rode o botão lentamente para alterar os valores de ajuste de modo gradual. Rode o botão depressa para alterar os valores de ajuste mais rapidamente. A tecla ENTER confirma os valores de ajuste e as funções que foram seleccionados mediante rotação.

O botão rotativo UP/DOWN permite predefinir valores. Para tal, o aparelho tem de se encontrar na posição STOP > o campo STOP pisca no canto inferior esquerdo

- Com este botão rotativo, a gama de rendimento total pode ser reduzida ou aumentada durante o treino > representação gráfica.
- Com DOWN ou UP é possível seleccionar os parâmetros desejados do utilizador (USER) na selecção prévia.
- O programa de treino (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) é igualmente seleccionado com UP ou DOWN.

Premindo brevemente o botão rotativo ENTER duas vezes, acede-se ao nível de comando seguinte. P. ex., da selecção em PROGRAM (P06) para os seguintes ajustes dos parâmetros para este treino: TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE.

Prima o botão rotativo Enter durante mais de 2 segundos para reiniciar o computador de treino. Os dados de treino não serão memorizados. Os parâmetros pessoais do utilizador em U 1-4 são guardados.

UP

Aumentar os valores predefinidos.

Rodando devagar o botão rotativo para cima e para a direita = UP, são aumentados os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE].

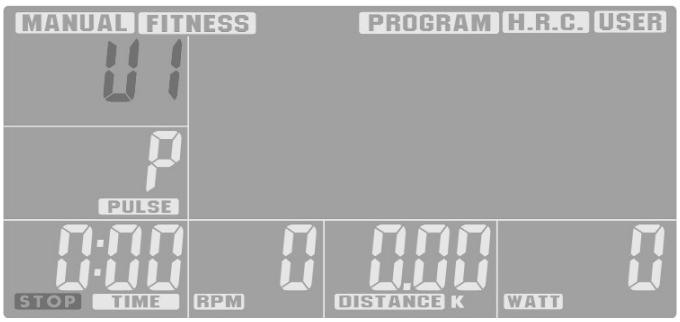
DOWN

Reduzir os valores predefinidos.

Rodando devagar o botão rotativo para baixo e para a esquerda = DOWN, são reduzidos os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE].

RECOVERY

Utilize a tecla RECOVERY para activar a função de recuperação do ritmo cardíaco após o treino.

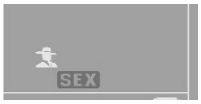


3. Indicações no mostrador

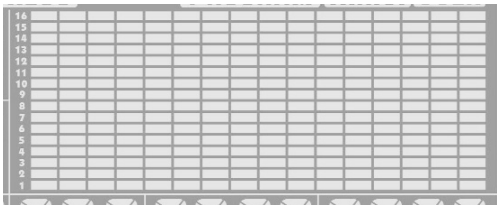
Generalidades: O mostrador está dividido em quatro áreas de indicação

1. Na linha superior é representado o estado ou a selecção dos programas de treino, bem como a indicação do estado para a idade.

2. No canto superior esquerdo do campo, é indicado o utilizador actual (U 0-4) e são determinados os valores específicos do utilizador: sexo, idade e peso.
   A partir destes dados de entrada, o computador calcula os dados relativos à pulsação e ao rendimento durante o treino.

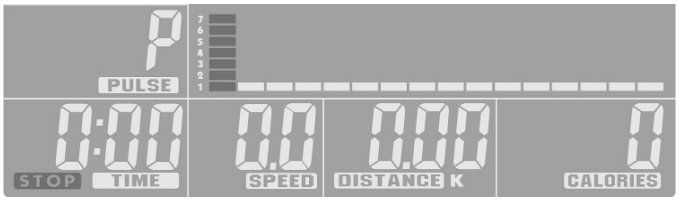


3. A indicação em ponto grande, em forma de representação gráfica do rendimento global (perfil do percurso), dá uma orientação simples dentro do decurso do treino. Uma barra = rendimento mínimo; 16 barras sobrepostas = rendimento máximo.



4. Por baixo do campo do utilizador, e em toda a área inferior do mostrador, encontram-se várias indicações, umas ao lado das outras, onde são indicadas diferentes funções de treino. No ajuste prévio desta função pisca a respectiva designação da função > p. ex. TIME.

Depois de terminado o treino, os dados do treino são guardados e podem ser chamados no início de um novo treino. Os novos dados são então adicionados.



Programas de treino (linha superior do mostrador)

Seleccione os vários programas de treino com as teclas UP ou DOWN e confirme com ENTER. As diferenças entre os programas estão definidas do seguinte modo:

MANUAL Treino manual

Este ajuste é seleccionado para uma sequência de treino individual e cada função [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] é introduzida manualmente.

(Ajuste ver > Funções). O perfil do percurso permanece linear e decorre sobre o período de tempo predefinido, da esquerda para a direita. O valor da resistência pode ser aumentado ou reduzido durante o treino com UP/DOWN.

FITNESS Programa predefinido para o treino de fitness

Este ajuste do programa contém valores de rendimento e de tempo fixos e não pode ser alterado. No final do treino o programa fornece uma avaliação relativa ao resultado do treino, de acordo com os dados de pulsação calculados. Esta avaliação é indicada de modo semelhante ao ajuste da "Recovery", sendo que F1 está para o valor mais alto, como F6 está para o valor mais baixo.

PROGRAM Programas de treino predefinidos

Aqui estão disponíveis 12 programas de treino predefinidos. O perfil do percurso permite antever o grau de dificuldade do respectivo ajuste.

H.R.C. Treino com base num ritmo cardíaco objectivo (THR)

Neste ajuste do programa, o rendimento é regulado em conformidade com o ritmo cardíaco predefinido. Para tal, é necessário detectar a pulsação durante o treino.

Ver > Como detectar a pulsação.

O programa apresenta 3 valores-objectivo predefinidos: 55, 75 e 90% do valor da pulsação.

Valor da pulsação = 220 menos a idade.

Além disso, há ainda a possibilidade de seleccionar um valor-objectivo variável: "Tag" Neste ajuste, pode definir o valor-objectivo individualmente. Ao alcançar o valor da pulsação durante o treino, o aparelho emite um sinal.

USER Programa de treino com parâmetros do utilizador (User=utilizador)

Esta selecção do programa permite um ajuste individual do perfil do percurso. É necessário seleccionar pelo menos um valor predefinido > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

Valores (linha inferior do mostrador)

As linhas inferiores do mostrador são indicações individuais com os vários valores e unidades.

PULSE Pulsação/ritmo cardíaco

Quando a pulsação é detectada durante o treino, o símbolo do coração pisca nesta indicação e o valor da pulsação é indicado em batimentos cardíacos por minuto. Área de indicação: mín. 30 até máx. 240.

Quando é alcançado o valor-objectivo da pulsação durante o treino, o computador emite um sinal de alarme.

TIME Tempo de treino

Neste mostrador é medido o tempo de treino em minutos e segundos. Área de indicação: mín. 00:00 até máx. 99:00.

RPM/SPEED Velocidade

Neste mostrador são indicadas, em intervalos alternados (de 6 segundos cada), a frequência dos pedais em RPM (round per minute = rotações por minuto) e a velocidade SPEED em km/h. Área de indicação: mín. 0,0 até máx. 99,9 km/h.

DISTANCE Percurso de treino

A distância percorrida é medida em km. A contagem do percurso começa em >0<, e a indicação máxima é de 99,99 km. A contagem processa-se em incrementos de 0,01 km = 10 metros.

CALORIES Consumo de calorias/energia

Neste mostrador é indicado o consumo de calorias calculado. O valor é obtido no treino com base em medições da resistência e do tempo. Área de indicação: mín. 0 até máx. 990.

Porém, os dados servem apenas como referência para comparação dos diferentes exercícios e não podem ser utilizados para fins médicos.

SCHLAFMODUS (modo suspenso)

Se não forem detectados os valores de RPM ou PULSE, ou se não forem feitos ajustes manuais no espaço de tempo de 4 minutos, o aparelho passa para o modo suspenso.

4. Parâmetros pessoais

Generalidades

- Sem ajustes prévios especiais, os valores predefinidos individuais [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] são contados a partir de >0<.
- Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas num dos valores [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Quando é introduzido um valor-objectivo como parâmetro pessoal, o computador conta a partir desse valor para baixo. Ao ser atingido o valor-objectivo >0< ouve-se um sinal. Se posteriormente o treino prosseguir sem que seja introduzido um novo valor-objectivo, o computador faz novamente a contagem decrescente a partir do valor predefinido, uma vez premida a tecla START neste modo.
- Depois de introduzidos, os valores-objectivo não podem ser alterados durante o treino, só premindo a tecla STOP.

Pré-introdução de um valor-objectivo

O ajuste dos valores-objectivo é igual para todos os valores: p. ex. DISTANCE

1. Prima a tecla ENTER até a designação >DISTANCE< piscar no mostrador.
2. Rodando o botão no sentido UP, o valor, por exemplo DISTANCE, é aumentado em incrementos de 0,1 km.
3. Se pretender reduzir novamente o valor de ajuste, rode o botão no sentido DOWN. A contagem volta a ser decrescente a partir do valor anterior.
4. Quando chegar ao valor-objectivo, prima a tecla ENTER. O valor é então memorizado nesta função e entra na função seguinte, p. ex. CALORIES.
5. Introduza de preferência apenas um valor predefinido, porque de outra forma os objectivos do treino sobrepõem-se. Por exemplo, se alcançar o objectivo de tempo predefinido antes do objectivo de percurso predefinido.
6. Os outros valores [TIME, CALORIES ou PULSE] também são introduzidos com as teclas UP, DOWN e ENTER, conforme descrito em 1-4.

Depois de concluir a introdução de todos os valores predefinidos, inicie o seu treino.

Durante o treino é possível ler todos os valores actuais em paralelo, uns ao lado dos outros. A contagem do valor predefinido efectua-se de forma decrescente até >0<.

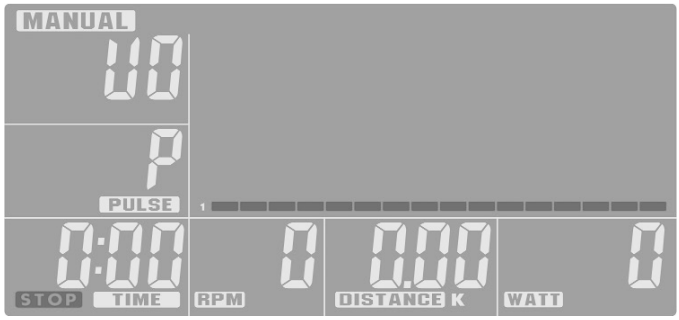
5. Treino

Depois de ligar o aparelho (ver o Capítulo 1) e de seleccionar o utilizador (U 0–4), a linha do programa pisca na área superior do mostrador.

Também pode aceder à linha do programa na área superior do mostrador premindo brevemente a tecla START, sem reiniciar o computador.

- Seleccione o programa de treino (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. ou USER) com o botão rotativo UP ou DOWN e confirme novamente com ENTER.
- Se tiver seleccionado o modo de treino MANUAL, PROGRAM ou USER e se predefinir um valor-objectivo para o seu ritmo cardíaco, o computador emitirá um sinal óptico e acústico, assim que o ritmo cardíaco atingir o valor pretendido.

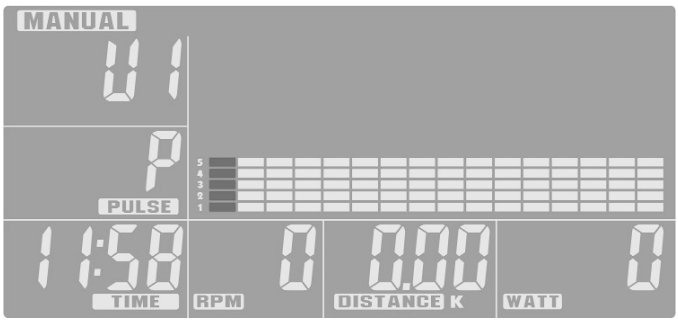
Treino > MANUAL Treino manual



O perfil do percurso é representado uniformemente numa linha. É possível efectuar todos os ajustes dos valores predefinidos individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]

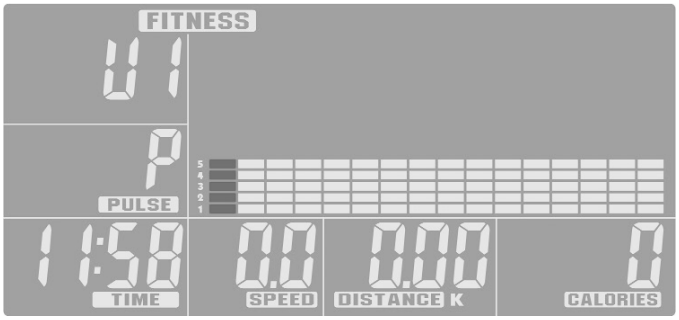
Início do treino com a tecla START e com treino activo.

O botão rotativo UP e DOWN permite aumentar ou reduzir todo o perfil do percurso antes ou durante o treino.



Através do tempo de treino (TIME) o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

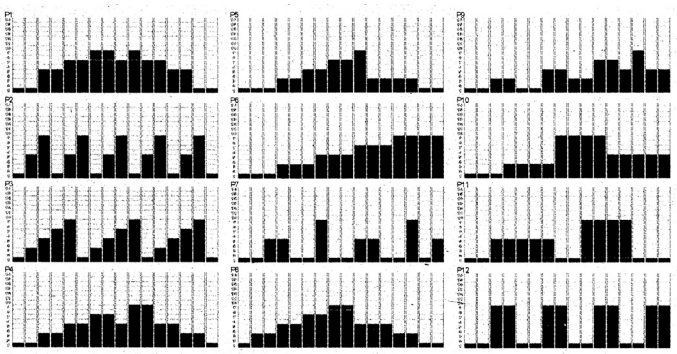
FITNESS Programa predefinido para o treino de fitness



Este ajuste do programa contém valores de rendimento e de tempo fixos e não pode ser alterado. No final do treino o programa fornece uma avaliação relativa ao resultado do treino, de acordo com os dados de pulsação calculados. Esta avaliação é indicada de modo semelhante ao ajuste da "Recovery", sendo que F1 está para o valor mais alto, como F6 está para o valor mais baixo.

Treino > PROGRAM Programas de treino predefinidos

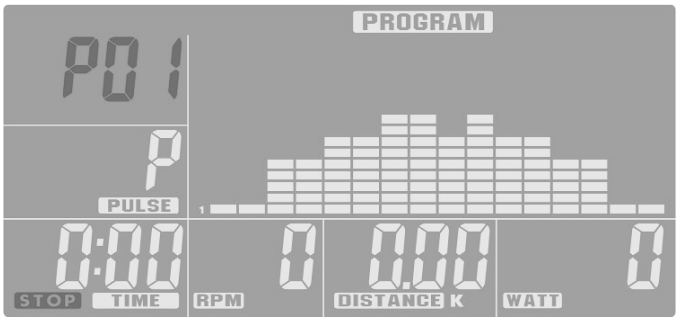
No modo de treino PROGRAM pode seleccionar entre 12 programas de treino diferentes predefinidos.



Pode alterar entre os programas rodando o botão rotativo no sentido UP ou DOWN. No mostrador é exibido durante aprox. 1 segundo o número do programa (P1-12) e, em seguida, o perfil do percurso é representado a piscar. Confirme a selecção com a tecla ENTER ou seleccione um programa diferente com UP ou DOWN.

Depois de seleccionar um programa pode ajustar adicionalmente um valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

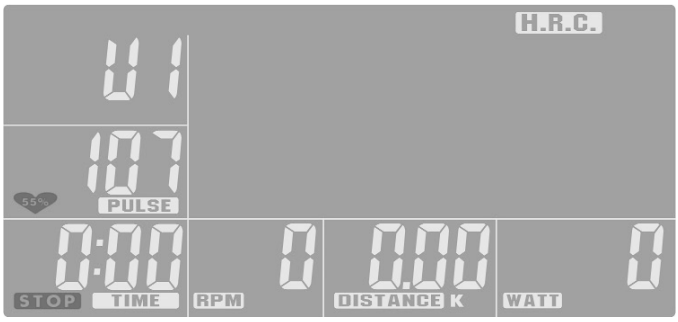
Para aceder à seguinte possibilidade de ajuste, pode igualmente premir a tecla ENTER.



Início do treino com a tecla START e com treino activo.

O botão rotativo UP/DOWN permite aumentar ou reduzir todo o perfil do percurso antes ou durante o treino.

Através do tempo de treino (TIME) o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.



H.R.C.

Treino com base num ritmo cardíaco objectivo (THR)

Neste modo de treino, o perfil do percurso é ajustado automaticamente em conformidade com os valores introduzidos relativos ao utilizador (U 1-4), bem como com o ritmo cardíaco medido. Se seleccionar o modo de treino H.R.C. com as teclas START/STOP; UP/DOWN e ENTER, o símbolo do coração inferior pisca na indicação PULSE com um valor de 55%. Com o botão rotativo pode seleccionar os valores 55, 75 ou 90%, e efectuar o ajuste individual do ritmo cardíaco "Tag".

As percentagens predefinidas 55%, 75% e 90% referem-se à pulsação máxima (220 - idade) e indicam 3 intensidades gerais do treino para o treino de fitness.

– 55% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) correspondem ao nível inicial do treino geral para a queima da gordura. Esta predefinição também pode ser aumentada manualmente para 65%.
– 75% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) correspondem ao nível relativo a um treino geral de fitness.

– 90% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) é a percentagem adequada para breves intervalos de esforço abaixo do esforço máximo para aumentar o rendimento no treino por intervalos.
– O ajuste "Tag" permite introduzir um valor da pulsação individual como objectivo de treino. No caso de o valor definido ser ultrapassado, é emitido um sinal.

Após a selecção do valor H.R.C., confirme com ENTER para ir para o ajuste de valores predefinidos.

Neste modo de treino não é possível introduzir um valor PULSE adicional. Os restantes valores predefinidos podem ser seleccionados individualmente. [TIME, DISTANCE ou CALORIES]

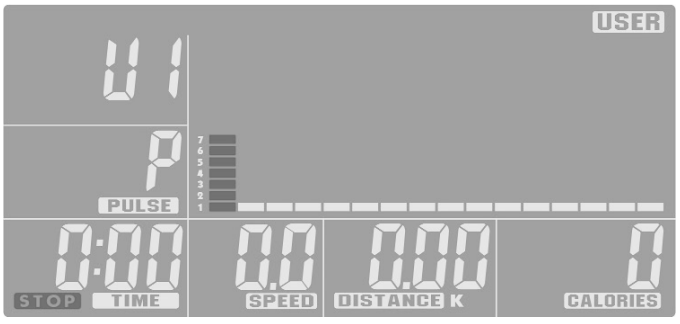
Início do treino com a tecla START e com treino activo.

– O computador monitoriza o número actual medido do ritmo cardíaco em relação ao valor-objectivo predefinido e ajusta a resistência de travagem do treino.
– Se o ritmo cardíaco actual for inferior ao valor-objectivo, a resistência de travagem é aumentada a cada 30 segundos em um nível, até ser alcançado o valor máximo da resistência ou o ritmo cardíaco ajustado.
– Se o ritmo cardíaco actual se situar acima do valor-objectivo, a resistência de travagem é reduzida automaticamente. Este será reduzido a cada 15 segundos em um nível até ser alcançado o ritmo cardíaco ajustado.
– Se a resistência de travagem baixar até 1, mas o número do ritmo cardíaco continuar durante 1 minuto superior ao valor-objectivo, o computador é parado e ouve-se um sinal de alarme como aviso.
– Através do tempo de treino [TIME] o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar.
– Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE ou CALORIES] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

Treino > USER

Programa de treino com parâmetros do utilizador (User=utilizador)

No modo de treino USER pode desenvolver um perfil individual do percurso.



A introdução é efectuada através do botão rotativo UP ou DOWN, de modo a ajustar o valor máximo do perfil. Para aceder à barra seguinte prima ENTER e, em seguida, novamente UP ou DOWN para a altura, etc. Programe todas as 16 barras. Tenha atenção para que as diferenças de altura sejam equilibradas, de modo a poder treinar com um esforço o mais equilibrado possível.

Início do treino com a tecla START e com treino activo.

Depois de desenvolver um perfil individual do percurso, pode ajustar adicionalmente os valores predefinidos. Para tal, prima a tecla ENTER durante 2 segundos. A indicação TIME pisca. Pode introduzir um valor qualquer para o tempo de treino (TIME), rodando o botão UP/DOWN, e confirme com a tecla ENTER. Acederá, assim, ao ajuste do percurso (DISTANCE), etc.

Para tal, prima a tecla START / STOP durante.

É possível introduzir todos os valores individualmente [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. É necessário seleccionar pelo menos um valor predefinido. Depois de ajustar os valores, pode iniciar o treino com a tecla START e com treino activo.

O botão rotativo UP/DOWN permite aumentar ou reduzir todo o perfil do percurso antes ou durante o treino.

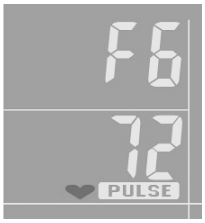
Através do tempo de treino (TIME) o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

6. RECOVERY

A tecla RECOVERY permite obter uma medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Para um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

D Funções e utilização do computador Quando tiver alcançado os valores-objectivo, termine o seu treino, prima a tecla RECOVERY, e deixe as mãos sobre os sensores da pulsação.

Se tiver havido uma medição da pulsação anterior, aparece no mostrador 00:60 para o tempo e na indicação PULSE (à direita) o valor da pulsação actual é indicado de forma intermitente. A contagem decrescente do tempo é feita a partir de 00:60. Deixe as mãos sobre os sensores da pulsação, até que a contagem chegue a >0<. No mostrador é indicado um valor entre F1 e F6. F1 é o melhor estado e F6 o pior. A função é terminada premindo novamente RECOVERY.



5. Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com clipe para orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulsos de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com cinto torácico

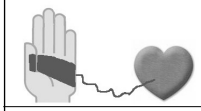
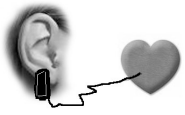
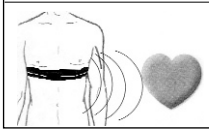
O receptor interno da pulsação é compatível com os receptores não codificados do cinto torácico POLAR. Em sistemas codificados podem ser indicados valores da pulsação incorrectos. Recomendamos o T34 da POLAR. Respeite as respectivas instruções. Respeite as respectivas instruções.

Não é necessário um receptor de encaixe e, por motivos técnicos, este não pode ser utilizado.

Com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto

	✓	✓
	**optional**	✓
	**optional**	**optional**

Indicação

Só é possível um tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos ou cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. Não é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

6. Eliminação de pilhas e acumuladores usados.

Este símbolo indica que as pilhas e os acumuladores não podem ser eliminados através do lixo doméstico normal.

Além disso, as letras Hg (mercúrio) e Pb (chumbo) sob o caixote do lixo riscado advertem para um teor de mais de 0,0005% de mercúrio ou de 0,004% de chumbo na pilha/no acumulador.

A eliminação incorrecta prejudica o meio ambiente e a saúde. A reciclagem de material permite preservar matérias-primas valiosas.

Quando deixar de usar este produto, remova todos os acumuladores/pilhas e entregue-os num posto de recolha para reciclagem de pilhas ou de aparelhos eléctricos e electrónicos.

Para informações sobre os postos de recolha adequados, contacte a entidade municipal local responsável, a empresa de tratamento de resíduos ou o local de venda onde adquiriu este aparelho.

7. Instruções de treino

Para a sua segurança

> Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

Este aparelho foi desenvolvido especialmente para o desportista amador. É particularmente adequado para o exercício cardiovascular. O exercício deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. Desta forma são produzidas sobretudo alterações e adaptações ao nível do sistema cardiovascular, Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante o treino de fitness deve ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo de 220 menos a idade não deve ser ultrapassado. A pulsação ideal do treino é determinada através da idade e do objectivo do treino.

Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental
(220 - idade) x 0,65.

Indicação: A queima de gordura para a disponibilização de energia só é significativa com uma duração do treino superior a 30 minutos.

Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental
(220 - idade) x 0,75.

A intensidade é definida durante o treino através dos níveis de travagem. Como principiante evite um treino com um ajuste muito elevado da resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Comece com um ajuste baixo da resistência de travagem e vá aumentando gradualmente até alcançar a pulsação ideal do treino. Durante o treino de fitness deve controlar regularmente se os valores da sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

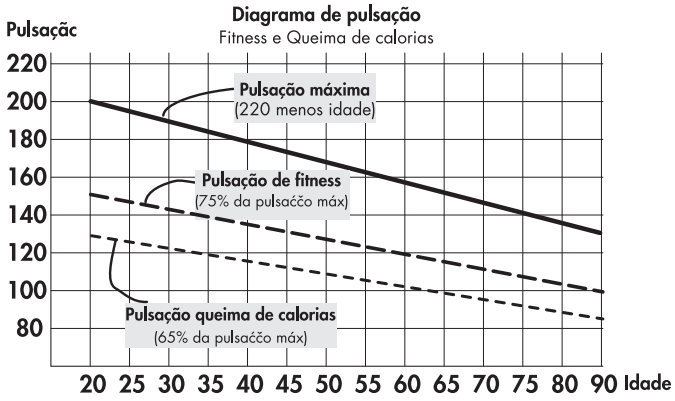
A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço: Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do treino	**Âmbito de uma sessão de treino**
	1ª semana
3 x por semana	2 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de treino
	2ª semana
3 x por semana	3 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de treino
	3ª semana
3 x por semana	4 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de treino
	4ª semana
3 x por semana	5 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de treino 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de treino

Para registo pessoal, pode anotar os valores alcançados nos treinos na tabela de resultados. Antes e depois de cada sessão de treino, 5 minutos de ginástica aproximadamente servem para o aquecimento e para o arrefecimento. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino. Fora disso, não há nenhum inconveniente em treinar diariamente.



DK Funktioner og betjening af træningscomputeren

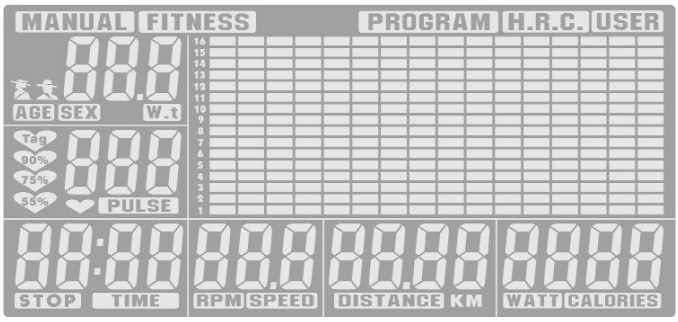
Betjeningsvejledning for træningscomputer med digitalt display

1. Start uden forudgående kendskab

Du kan starte træningen uden forudgående kendskab. De forskellige informationer vises i displayet. Læs og følg venligst betjeningsvejledningen for at opnå en mere effektiv træning og for indstilling af dine personlige træningsspecifikationer.

Læs desuden de almene anvisninger i træningsvejledningen.

Når træningsmaskinen tændes, ses den komplette displayvisning = segmenttest med signallyd.



Indstilling af klokkeslæt

Når du har tændt for maskinen (tændt for strømmen) eller trykket på RESET-start vises alle segmenter i displayet = segmenttest med et lydsignal. Derefter vises klokkeslættet i kort tid. Klokkeslættet ændres med knapperne UP og DOWN: Først timer UP / DOWN og bekræft så med ENTER, derefter minutter, og bekræft igen det valgte tidspunkt med ENTER.

Når træningsmaskinen tændes, ses brugervisningen (U 0-4) U = USER = bruger.

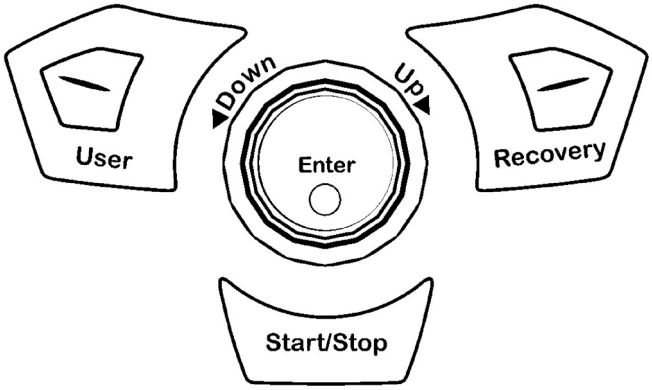
Data fra indtil 4 forskellige brugere, der kan hentes frem ved genstart, lagres. Fire forskellige personer kan altså fortsætte den individuelle træning med de lagrede data over en længere periode.

Den ønskede eller forindstillede bruger kan vælges med USER tasten. Ved derefter at dreje UP / DOWN knappen springes direkte til programvalg i øverste displayvisning.

Trykkes der i stedet for kortvarigt på drejeknappen (ENTER) springes til indlæsning af personlige data > køn, alder og vægt.

Som gæstbruger kan der vælges U 0. Der skal ikke indlæses personlige data for at kunne træne. Funktionerne MANUAL og PROGRAM er tilgængelige for gæstbrugere. Gæstbrugerens træningsværdier gemmes ikke.

2. Funktionstaster



START / STOP

Med denne tast startes træningen uden forindstilling eller efter indstilling af værdier eller valg af et automatisk træningsprogram. Computerens tællefunktion stoppes, hvis der igen trykkes på denne tast. Indstillinger kan ændres uden afbrydelse af træningen. Trykkes der igen på START, tæller computeren videre efter den nye indstilling.

ENTER

ENTER-tasten er kombineret med UP / DOWN drejeknappen. Med ENTER bekræftes de indstillingsværdier og funktioner, der er valgt ved drejning.

Vælg mellem funktionerne [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE], både til visning og til dine personlige indstillinger ved at trykke kortvarigt på ENTER-tasten.

UP / DOWN

Indstillingsværdierne indstilles med UP / DOWN drejeknappen. Træningsapparatet skal befinde sig i STOP-position > feltet STOP nederst til venstre blinker.

- Med denne drejeknap kan det samlede ydelsesområde reduceres eller øges > grafisk visning.
- Ved forvalg vælges den ønskede brugerindstilling (USER) med UP eller DOWN.
- Træningsprogrammerne (MANUAL, PROGRAM, USER eller TARGET H.R.) vælges også med UP eller DOWN.

Ved at trykke to gange og kortvarigt på Enter-drejeknappen springes til næste betjeningsniveau, f.eks. fra valg under PROGRAM (P06) til andre parameterindstillinger for denne træning: TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE.

Hvis der trykkes på Enter-drejeknappen og den holdes inde over 2 sekunder, genstartes træningscomputeren. Træningsdataene lagres ikke. De personlige brugerindstillinger under U 1-4 bibeholdes.

UP

Opadgående indstilling af indstillingsværdier.

Ved at dreje drejeknappen langsomt opad mod højre = UP øges indstillingsværdierne for de forskellige funktioner > [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE].

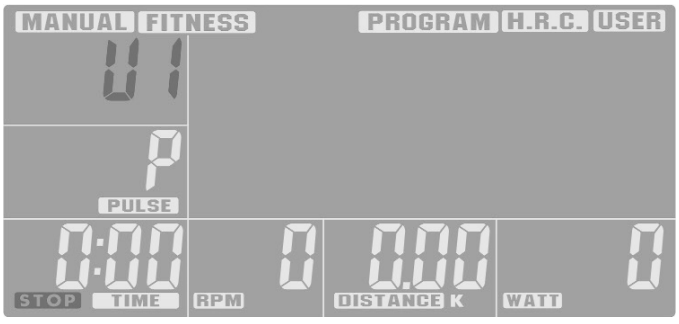
DOWN

Nedadgående indstilling af indstillingsværdier.

Ved at dreje drejeknappen langsomt nedad mod venstre = DOWN reduceres indstillingsværdierne for de forskellige funktioner > [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE].

RECOVERY

Benyt RECOVERY-taste til aktivering af hjertefrekvens-hvilefunktionen efter endt træning.



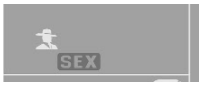
3. Displayvisninger

Generelt Displayet er opdelt i tre områder:

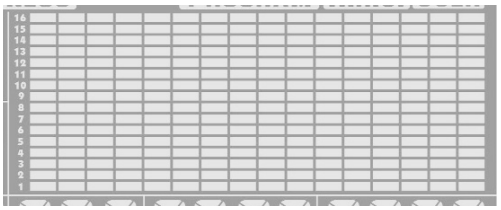
Displayet er opdelt i fire områder

1. På øverste displaylinje vises status eller et udvalg af træningsprogrammer og statusvisning for alder.

2. Øverst til venstre i feltet vises den aktuelle bruger (U 0-4), og brugerspecifikke data registreres: Køn, alder og vægt. Ud fra disse indtastningsdata beregner computeres puls- og ydelsesdataene under træningen.

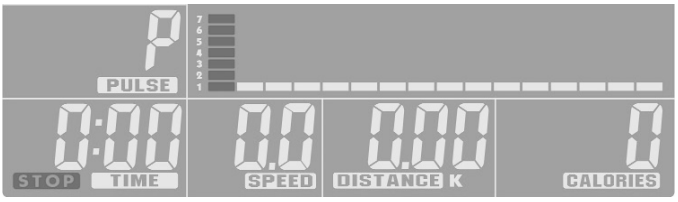


3. De store cifre i den grafiske visning af præstationsomfanget (træningsprofil) giver en enkel orientering om træningsforløbet. Et bjælkesegment = lav præstation; 16 bjælkesegmenter over hinanden = maksimal præstation.



4. Under brugerfeltet og på hele nederste displaylinje findes der flere segmentdisplayer ved siden af hinanden, hvor de forskellige træningsfunktioner vises. Ved forindstilling af disse funktioner blinker den pågældende funktionsbetegnelse > f.eks. TIME.

Efter endt træning bibeholdes træningsresultaterne og kan hentes frem, når træningen startes igen. De nye resultater adderes nu med tidligere værdier.



Træningsprogrammer (øverste displaylinje)

De forskellige træningsprogrammer vælges med tasten UP eller DOWN og bekræftes med ENTER.

Programforskelle defineres således:

MANUAL Manuel træning

Denne indstilling vælger man for en individuel træningssekvens, hvor de enkelte funktioner [TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE] indstilles manuelt.

(Indstilling, se venligst > Funktioner). Træningsprofilen forbliver lineær og forløber fra venstre mod højre i det indstillede tidsrum. Modstandsværdien kan øges eller reduceres med UP / DOWN tasten under træningen.

FITNESS Forindstillet program til fitnesstræning

Denne programindstilling har en fast tids- og præstationsindstilling og kan ikke ændres. Når træningen er afsluttet, analyserer programmet træningsresultatet ved hjælp af de beregnede pulsdata. Det vises analogt med recoveryindstillingen med F1 for den bedste værdi og F6 for den dårligste.

PROGRAM Forindstillede programmer til træning

Her står der 12 fastindstillede træningsprogrammer til rådighed. Der fremgår af træningsprofilen, hvilke klassifikationsfaktorer den pågældende indstilling indeholder.

H.R.C. Træning ved hjælp af en mål-hjertefrekvens (THR)

Ved denne programindstilling reguleres præstationen i henhold til den forindstillede hjertefrekvens. Til dette formål er det nødvendigt at registrere pulsen under træningen.

Se venligst > Muligheder for pulsregistrering.

Programmet har 3 forindstillede målværdier: 55, 75 og 90% af pulsværdien.

Pulsværdi = 220 minus alder.

Det er desuden muligt at vælge en variabel målværdi: "Tag"

Ved denne indstilling kan du selv bestemme målværdien. Træningsmaskinen sender et signal, når pulsværdien er nået under træningen.

USER Træningsprogram med brugerindstilling (User=bruger)

Dette programvalg gør det muligt at indstille en individuel træningsprofil. Der skal vælges mindst én indstillingsværdi > [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE].

Indstillinger (nederste displaylinje)

På nederste displaylinje findes enkelte segmentdisplayer med forskellige indstillinger og enheder.

PULSE Puls / hjertefrekvens

Når pulsen registreres under træningen, blinker hjertesymbolet i dette segmentdisplay, og pulsværdien vises i hjerteslag pr. minut. Visningsområde: min. 30 til maks. 240.

Computeren sender et alarmsignal, når puls-målværdien er nået under træningen.

TIME Træningstid

I dette display måles træningstiden i minutter og sekunder. Visningsområde: min. 00:00 til max. 99:00

RPM /SPEED Hastighed

I dette display vises trædefrekvensen som RPM (Round pr. minut =omdrejning pr. minut) og SPEED hastigheden i km/time i skifteinterval (hvert 6. sekund). Visningsområde: min. 0,0 til max. 99,9 km/time

DISTANCE Træningsdistance

Den tilbagelangte træningsdistance måles i km. Målingen af distancen starter med >0<, og der kan maksimalt vises 99,99 km. Tælleinddelingen sker i 0,01 km trin = 10 meter.

CALORIES Kalorie-, energiforbrug

I dette display vises det beregnede kalorieforbrug. Værdien beregnes under træningen ved hjælp af modstands- og tidsmålinger. Visningsområde: min. 0 til max. 990

Dataene er kun vejledende til sammenligning med forskellige øvelser og kan ikke bruges til medicinske formål.

SLEEP MODE

Registreres der ingen RPM eller PULSE, eller foretages der heller ingen manuelle indstillinger på computeren i 4 minutter, går den i Sleep Mode.

4. Personlige funktionsindstillinger

Generelt

– Computeren starter med at tælle værdierne ved >0< i de enkelte funktioner [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE] og tæller opefter uden forudgående indstilling.
– Ved en hensigtsmæssig træning er det tilstrækkeligt blot at indstille én målværdi [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE].
– Hvis der indtastes en personlig målværdi som ønskemål, tæller computeren ned fra denne værdi. Når målværdien >0< nås, lyder et akustisk signal. Fortsættes træningen umiddelbart herefter uden indstilling af en ny målværdi, tæller computeren igen nedefter fra den indstillede værdi i denne modus ved tryk på START-tasten.
– Indstillede målværdier kan ikke ændre under træningen, hvis der da ikke trykkes på STOP-tasten.

Indstilling af målværdier

Indtastning af målværdier foregår på samme måde for alle funktioner:

f.eks. DISTANCE

1. Tryk på ENTER-tasten indtil betegnelsen >DISTANCE< begynder at blinke i displaysegmentet.
2. Ved at dreje i retningen af UP øges værdien, f.eks. DISTANCE, i 0,1 km trin.
3. Ønsker du igen at reducere målværdien, drejes drejeknappen i retningen af DOWN. Der nedtælles igen fra den forrige værdi.
4. Tryk på ENTER-tasten efter at have indstillet målværdien. Værdien er nu gemt i denne funktion, hvorefter der springes til næste funktion, f.eks. CALORIES.
5. Det anbefales kun at indtaste én indstillingsværdi, da træningsmålene ellers overlapper hinanden. Man kan f.eks. nå tiden før den ønskede distance.
6. De andre indstillinger [TIME, CALORIES eller PULSE] indtastes ligeledes med tasterne UP, DOWN og ENTER som beskrevet under punkt 1-4.

Når alle indstillinger er foretaget, kan træningen startes.

Under træningen ses alle aktuelle værdier parallelt ved siden af hinanden. Den indstillede værdi nedtælles til >0<.

5. Træning

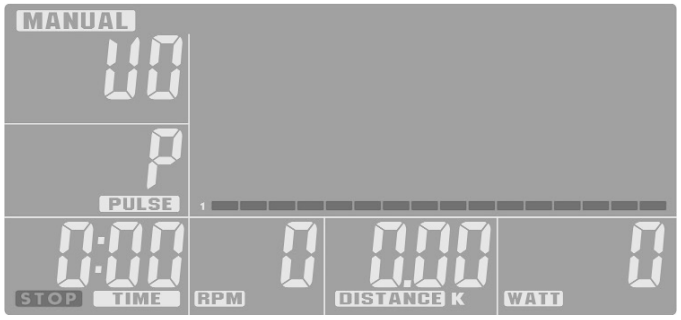
Når træningsapparatet tændes (se afsnit 1) og en bruger (U 0–4) er valgt, blinker programlinjen i øverste displayområde.

Der kan også springes til programlinjen i øverste displayområde ved at trykke kortvarigt på START tasten uden at genstarte computeren.

– Vælg træningsprogrammet (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. eller USER med drejeknappen UP eller DOWN og bekræft igen med ENTER.
– Hvis du har valgt træningsmodus MANUAL, PROGRAM eller USER og har indstillet en målværdi for hjertefrekvensen, giver computeren en optisk eller akustisk alarm, så snart den aktuelle værdi for hjertefrekvensen har nået målværdien.

Træning > MANUAL Manuel træning

Træningsprofilen vises ensartet på en linje.

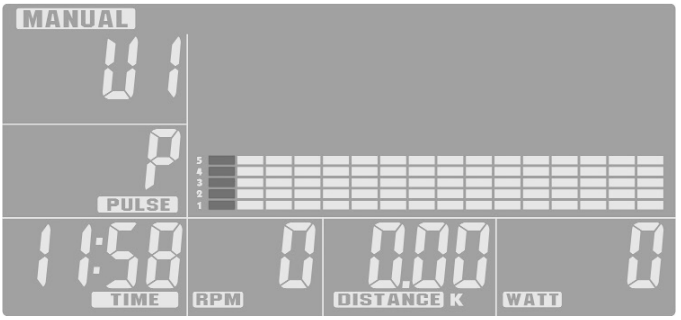


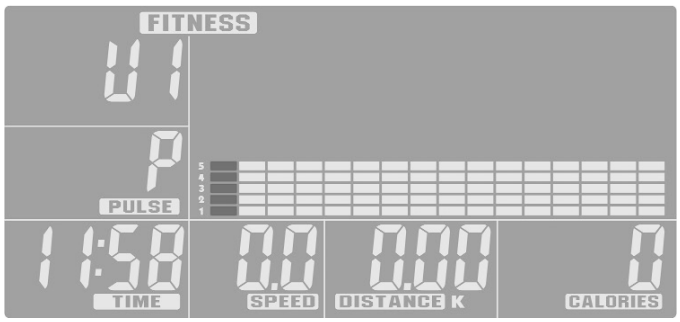
Alle funktionsindstillinger kan foretages individuelt. [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE]

Start træningen ved at trykke på START-tasten og start aktiv træning.

Med drejeknappen UP og DOWN kan den komplette træningsprofil øges eller reduceres, inden træningen startes eller under træningen.

I den indstillede træningstid (TIME) tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælkediagram). Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsspecifikationerne tælles ikke videre. Du har nået træningsmålet! Tryk på START-tasten, hvis du ønsker at fortsætte træningen.





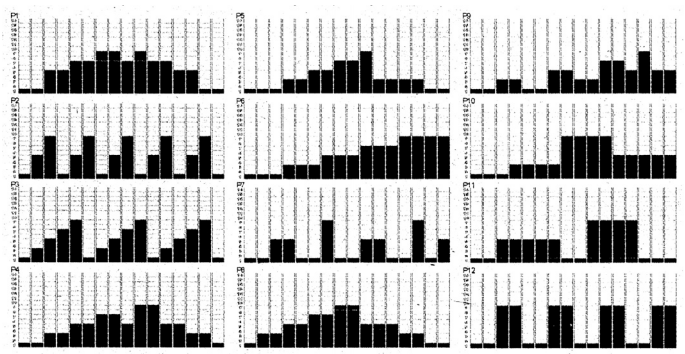
Træning > FITNESS Forindstillet program til fitnesstræning

Denne programindstilling har en fast tids- og præstationsindstilling og kan ikke ændres. Når træningen er afsluttet, analyserer programmet træningsresultatet ved hjælp af de beregnede pulsdata. Det vises analogt med recoveryindstillingen med F1 for den bedste værdi og F6 for den dårligste.

Træning > PROGRAM Fastindstillede træningsprogrammer

I træningsmodus PROGRAM kan du vælge mellem 12 forskellige fastindstillede træningsprogrammerer.

12 Diagramme > Screenshots

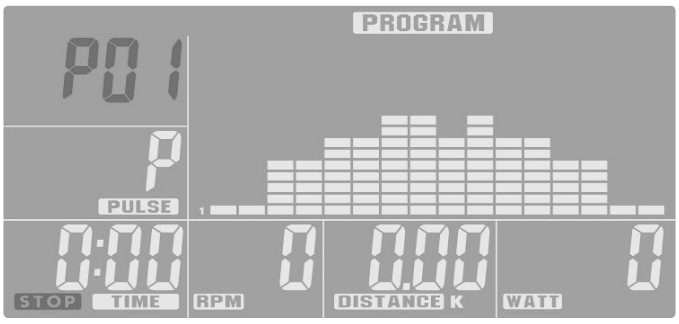


Ved at bevæge drejeknappen i retningen af UP eller DOWN skiftes mellem programmerne. I displayet vises programnummeret (P1-12) i ca. 1 sekund, hvorefter træningsprofilen vises blinkende. Valget bekræftes med ENTER-tasten, eller der vælges et andet program med UP eller DOWN.

Efter valg af et program kan du desuden indstille funktionerne [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE].

Ved tryk på ENTER-tasten skiftes til næste indstillingsmulighed.

Start træningen ved at trykke på START-tasten og start aktiv træning.

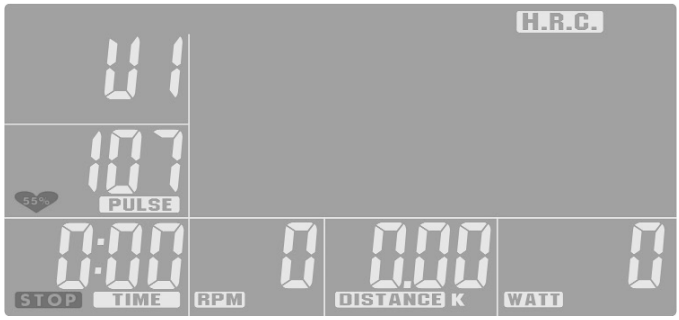


Med drejeknappen UP / DOWN kan den komplette træningsprofil øges eller reduceres inden træningen startes eller under træningen.

I den indstillede træningstid (TIME) tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælkediagram) med den blinkende bjælke. Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsspecifikationerne tælles ikke videre. Du har nået træningsmålet! Tryk på START-tasten, hvis du ønsker at fortsætte træningen.

H.R.C. Træning ved hjælp af mål-hjertefrekvens (THR)

I denne træningsmodus tilpasses træningsprofilen automatisk svarende til bruger-indstillingsværdierne (U 1-4) samt den målte hjertefrekvens.



Når du har valgt træningsmodus H.R.C. med tasterne START/STOP; UP / DOWN og ENTER, blinker det nederste hjertesymbol med værdien 55% i PULSE segmentet. Du kan vælge en indstilling på 55, 75, 90 %, og indstillingen af mål-hjertefrekvensen „Dag" kan foretages individuelt.

Procentindstillingerne 55%, 75% og 90% refererer til den maksimale pulsfrekvens (220 - alder) og angiver 3 generelle træningsintensiteter for konditræning.

- 55% af den maksimale hjertefrekvens (220 - alder) svarer til begynderområdet for almen fedtforbrændingstræning. Denne indstilling kan også øges manuelt til 65%.
- 75% af den maksimale hjertefrekvens (220 - alder) svarer til området for almen konditræning.
- 90% af den maksimale hjertefrekvens (220 - alder) egner sig kun til kortere submaksimale belastningsintervaller til øgning af præstationen ved intervaltræning.
- Indstillingen „Dag" gør det muligt at indstille en individuel pulsværdi som træningsmål. Ved overskridelse af den indstillede værdi høres et signal.

Bekræft med ENTER efter at have valgt H.R.C.-værdien, hvorefter der skiftes til indstilling.

I denne træningsmodus er det ikke muligt også at indstille en PULSE-værdi. Alle andre indstillinger kan foretages efter ønske. [TIME, DISTANCE eller CALORIES]

Start træningen ved at trykke på START-tasten og start aktiv træning.

- Computeren iagttager det aktuelt målte hjertefrekvens-tal, sammenligner det med den indstillede målværdi og tilpasser bremsetrinnet under træningen.
- Hvis den aktuelle hjertefrekvens ligger under målværdien, øges bremsetrinnet med ét trin for hvert 30. sekund, indtil den maksimale værdi af modstanden eller den indstillede hjertefrekvens er nået.

– Er den aktuelle hjertefrekvens højere end målværdien, reduceres bremsetrinnet automatisk. Det reduceres med ét trin hvert 15. sekund, indtil den indstillede hjertefrekvens er nået.
– Hvis bremsetrinnet er reduceret til 1 men tallet for hjertefrekvensen stadigvæk er højere end målværdien i 1 minut, stopper computeren, og der høres et akustisk alarmsignal.
– I den indstillede træningstid [TIME] tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælkediagram).
– Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE eller CALORIES] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsspecifikationerne tælles ikke videre. Træningsmålet er nået! Træningen kan også fortsættes ved at trykke på START-tasten.

Træning > USER

Træningsprogram med brugerindstilling (User=bruger)

I træningsmodus USER kan du lave din egen træningsprofil.

Indstillingen foretages med drejeknappen UP / DOWN ved indstilling af profilhøjderne. Ved tryk på ENTER-tasten skiftes til næste bjælke, derefter trykkes der igen på UP eller DOWN for højde osv. Programmér alle 16 bjælker. Sørg for indbyrdes afstemte højdedifferencer for at opnå en så ensartet belastning som muligt under træningen.

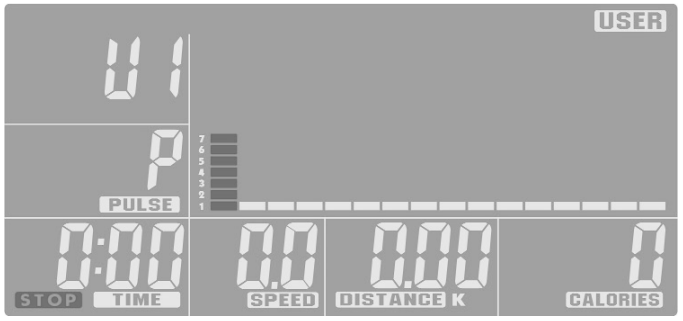
Start træningen ved tryk på START-tasten og start aktiv træning.

Hvis du har lavet din egen træningsprofil, kan du desuden indstille værdierne. Tryk i dette tilfælde på ENTER-tasten i 2 sekunder. TIME-segmentet blinker. Ved at dreje UP / DOWN knappen og bekræfte værdien med ENTER-tasten kan du indstille en vilkårlig træningsværdi (TIME). Der skiftes nu til indstilling af distance (DISTANCE) osv.

Alle indstillinger kan foretages individuelt. [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. Der skal vælges mindst én indstillingsværdi. Når indstillingerne er foretaget, startes træningen ved tryk på START-tasten og start aktiv træning.

Med drejeknappen UP / DOWN kan den komplette træningsprofil øges eller reduceres, inden træningen startes eller under træningen.

I den indstillede træningstid (TIME) tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælkediagram) med den blinkende bjælke. Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsspecifikationerne tælles ikke videre. Du har nået træningsmålet! Tryk på START-tasten, hvis du ønsker at fortsætte træningen.



RECOVERY

Med RECOVERY-tasten måles hvilepulsen efter endt træning. Forskellen og fitnesskarakteren beregnes ud fra start- og slutpulsen i et minut. Ved samme træning er en forbedring af denne karakter et mål for en bedre fitness.

Tryk på RECOVERY-tasten, når målværdierne er nået efter endt træning og hold begge hænder på håndpulssensorerne. Ved tidligere pulsmåling vises 00:60 i displayet for tiden, og i PULSE-segmentdisplayet (til højre) blinker den aktuelle pulsværdi. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Hold begge hænder på håndpulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. I displayet vises en værdi på mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved endnu engang at trykke på RECOVERY..

5. Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

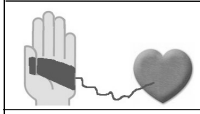
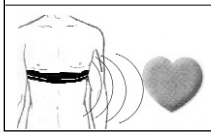
Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller på et pandebånd med den medfølgende clips.

Med brystbælte

Den interne pulsmodtager er kompatibel med ukodede POLAR brystbæltesendere. Ved indkodede systemer kan der vises forkerte pulsværdier. Vi anbefaler at anvende T34 fra POLAR. Se venligst den pågældende vejledning.

Det er ikke nødvendigt med en pulsmodtager, som af tekniske årsager heller ikke må anvendes.

	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold altid begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne

Det er kun muligt at måle pulsen på én måde, enten med øreclips, med håndpuls eller med brystbælte. Hvis der ikke sidder en øreclips i pulsbøsningen, er håndpulsmåling aktiveret. Stikkes der en øreclips i pulsbøsningen, deaktiveres håndpulsmåling automatisk. Det er ikke nødvendigt at trække stikket til håndpulssensorerne ud.

6. Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatorer

Dette symbol viser, at batterier og akkumulatorer ikke må smides i det normale husholdningsaffald.

Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under skraldespanden med et kryds over henviser til, at et batteri/en akkumulator indeholder mere end 0,0005% kviksølv eller 0,004% bly.

Forkert bortskaffelse skader miljøet og helbredet, ved genanvendelse af materialer spares der på værdifulde råstoffer. Fjern alle batterier/akkumulatorer, når dette produkt er udtjent, og aflever dem ved et modtagelsessted for genanvendelse af battereier eller elektriske og elektroniske apparater.

Du kan få informationer om modtagelsessteder hos kommunen, det lokale renovationsselskab eller salgsstedet for dette apparat.

7. Træningsvejledning

For din egen sikkerheds skyld

> Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspulsen. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekamrene og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarrene). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Belastningsintensitet

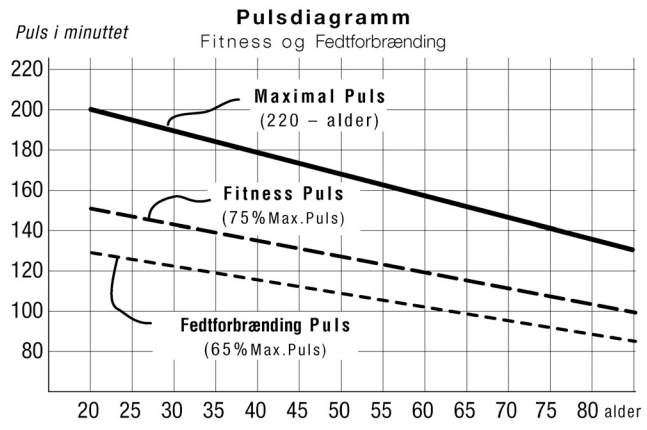
Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut > 220 minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

Træningsmål: Fedtforbrænding/vægttab

Den optimale pulsfrekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: (220 – alder) x 0,65.
Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på min. 30 minutter.

Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale pulsfrekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: (220 – alder) x 0,75.



Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin på mellem 1 og 16. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede pulsfrekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

Belastningsprogram

Begyndere bør altid starte træningen på et lavt belastningsniveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning. Idrætslæger anbefaler følgende belastningsfaktorer:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Træningstiden på 30 – 60 minutter kan ikke anbefales til nybegyndere. Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
Uge 1	
3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.

Leistungstabelle • Performance record • Tableau de performance • Prestatietabel • Tabela wyników • Cuadro de rendimientos • Tabella del rendimento • Tabela de resultados • Træningsskema

	Datum	Belastungsstufe	Kalorien	(kcal)	Strecke	(km)	Zeit	(min.)
GB	Date	Effort stage	calories	(kcal)	Distance	(km)	Time	(min.)
F	Date	Résistance	calories	(kcal)	Distance	(km)	Temps	(mn.)
NL	Datum	Zwaarte van de training	calorieën	(km/h)	Afstand	(km)	Tijd	(min.)
E	Fecha	Escalón de carga	Calorìas	(kcal)	Distancìa	(km)	Tiempo	(min.)
I	Data	Fase dicarico	Calorie	(kcal)	Percorso	(km)	Tempo	(min.)
PL	Data	Stopień obciążenia	kilodżuli	(kcal)	odległość	(km)	czas	(min.)
P	Data	Estãgio do esforço	Calories	(kcal)	Rota	(km)	Tempo	(min.)
DK	Dato	Belastning	Kalorier	(kcal)	Rute	(km)	Tid	(min.)

Leistungstabelle • Performance record • Tableau de performance • Prestatietabel • Tabela wyników • Cuadro de rendimientos • Tabella del rendimento • Tabela de resultados • Træningsskema

	Datum	Belastungsstufe	Kalorien	(kcal)	Strecke	(km)	Zeit	(min.)
GB	Date	Effort stage	calories	(kcal)	Distance	(km)	Time	(min.)
F	Date	Résistance	calories	(kcal)	Distance	(km)	Temps	(mn.)
NL	Datum	Zwaarte van de training	calorieën	(km/h)	Afstand	(km)	Tijd	(min.)
E	Fecha	Escalón de carga	Calorìas	(kcal)	Distancìa	(km)	Tiempo	(min.)
I	Data	Fase dicarico	Calorie	(kcal)	Percorso	(km)	Tempo	(min.)
PL	Data	Stopień obciążenia	kilodżuli	(kcal)	odległość	(km)	czas	(min.)
P	Data	Estãgio do esforço	Calories	(kcal)	Rota	(km)	Tempo	(min.)
DK	Dato	Belastning	Kalorier	(kcal)	Rute	(km)	Tid	(min.)

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de

docunr. 2445b/ 02.10